USER MANUAL - BEDIENUNGSANLEITUNG

EVO 3i MOTORIZED TREADMILL
EVO 3i MOTORISIERTES LAUFBAND

GB

DE

MODELNUMBER MODELNUMMER: **EVO 3i**

MAX USER WEIGHT - MAX. BENUTZERGEWICHT: **180kg (400 lbs.)**

SERVICENUMMER: + 49 (911) 376574732
SERVICEPHONE. 0800 0972100
SERIENNUMMER- SERIALNUMBER (on the frame – auf dem Rahmen):

INDEX – INHALTSVERZEICHNIS

1. English P. 3

2. Deutsch P.35

PRECAUTIONS

Precautions:

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons, read the following important precautions and information before operating the treadmill. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.

- Use the treadmill only as described in this manual.
- Place on a level surface, with 6 feet (2 m) of clearance behind it. Do not place the treadmill on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
- When choosing a location for the treadmill make sure that the location and position permit access to a plug.
- Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not put the treadmill in a garage or covered patio, or near water.
- Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.
- Keep children under the age of 12 and pets away from the treadmill at all times.
- The treadmill should not be used by persons weighing more than **400 lbs (180 kgs)**
- Never allow more than one person on the treadmill at a time. Wear appropriate exercise clothing when using the treadmill. Do not wear loose clothing that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes. Never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.
- When connecting the power cord, plug the power cord into a grounded circuit. No other appliance should be on the same circuit.
- Always straddle the belt and allow it to start moving before stepping onto the belt.
- Always examine your treadmill before using to ensure all parts are in working order.
- Allow the belt to fully stop before dismounting.
- Never insert any object or body parts into any opening.
- Follow the safety information in regards to plugging in your treadmill.
- Keep the power cord away from the incline wheels and do not run the power cord underneath your treadmill. Do not operate the treadmill with a damaged or frayed power cord.
- Always unplug the treadmill before cleaning and/or servicing. Service to your treadmill should only be performed by an authorized service representative, unless authorized and/or instructed by the manufacturer. Failure to follow these instructions will void the treadmill warranty.
- Never leave the treadmill unattended while it is running.
- The equipment is for Class B (Home Use)

POWER REQUIREMENTS

Power Requirements:

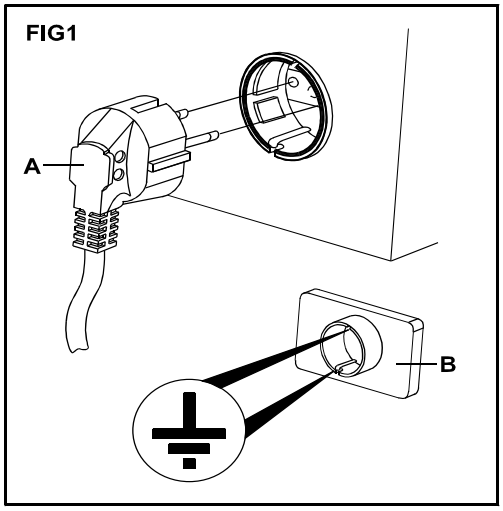
IMPROPER CONNECTION OF THE EQUIPMENT GROUNDING CONNECTOR CAN RESULT IN A RISK OF AN ELECTRIC SHOCK. CHECK WITH A QUALIFIED ELECTRICIAN OR SERVICE MAN IF YOU ARE IN DOUBT AS TO WHETHER THE PRODUCT IS PROPERLY GROUNDED. DO NOT MODIFY THE PLUG PROVIDED WITH THE PRODUCT, IF IT WILL NOT FIT THE OUTLET; HAVE A PROPER OUTLET INSTALLED BY A QUALIFIED ELECTRICIAN.

This treadmill can be seriously damaged by sudden voltage changes in your home's electrical power. Voltage spikes, surges and noise interference can result from weather conditions or from other appliances being turned on or off. To reduce the possibility of treadmill damage, always use a surge protector (not included) with your treadmill.

This treadmill must be grounded to reduce the risk of electrical shock. Grounding provides a path of least resistance for electric current, should the treadmill malfunction. This treadmill comes with an electrical cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. Always plug the power cord into a surge protector, and plug the surge protector into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

This product is for use on a nominal 230-volt circuit, and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in the drawing below.

FIG1



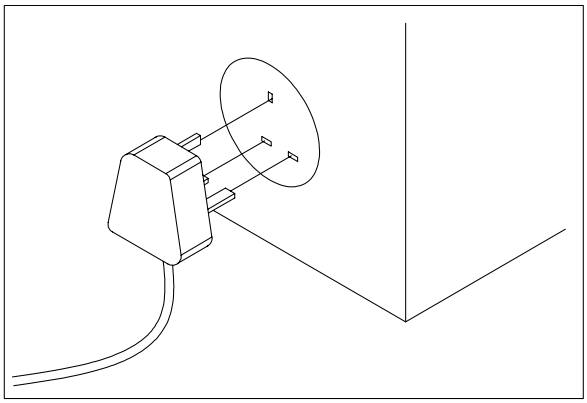
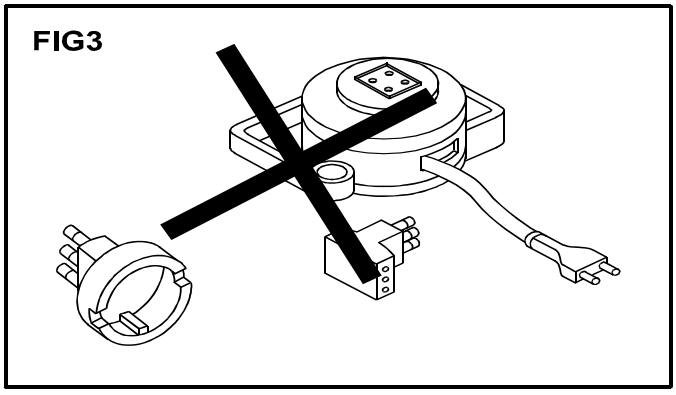


FIG3



PREASSEMBLY

Open the boxes:

You are now ready to open the boxes of your new equipment. Make sure to inventory all of the parts that are included in the boxes. Check the Hardware Comparison Chart for a full count of the number of parts included for this product to be assembled properly. If you are missing any parts or have any assembly questions call your local Smooth Retailer.

Gather your tools:

Before starting the assembly of your unit, make sure that you have gathered all the necessary tools you may require to assemble the unit properly. Having all of the necessary equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

Clear your work area:

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.

Invite a friend:

Some of the assembly steps may require heavy lifting. It is recommended that you obtain the assistance of another person when assembling this product.

User Weight Limitation:

Please note that there is a weight limitation for this product. **If you weigh more than 400lbs (180kgs) it is not recommended that you use this product. Serious injury may occur if the user's weight exceeds the limit shown here.** This product is not intended to support users whose weight exceeds this limit.

Care and maintainence:

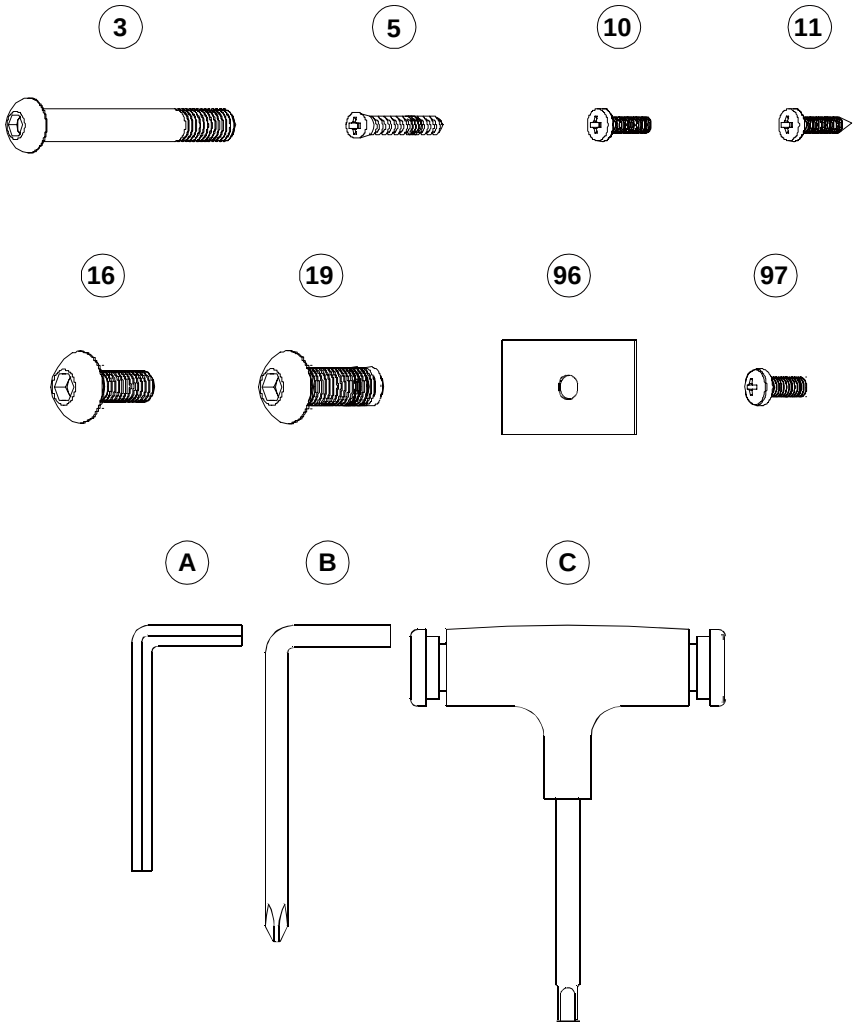
1. The safety level can be maintained only if it is examined for damage and wear.
2. Replace the defect components immediately and stop to use the equipment until repair.
3. Always care that you mount on the equipment steady before you start to use the equipment. Dismount from the equipment after all parts are stop.
4. Always check the easily wear components like pulley ets. To prevent danger.
5. There is an emergency stop to prevent dangers, you can stop the treadmill immediately by actuated the emergency stop for emergency dismount.

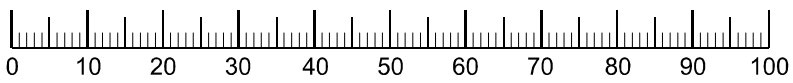
HARDWARE COMPARISON CHART

Hardware chart:

For your convenience, we have identified the hardware used in the assembly of this product. This chart is provided to help you identify those items that may be unfamiliar to you.

	NO.	QTY.
3	M6 x 55mm Screw	5
5	M8 x 55mm Bolt	6
10	4 x 12mm Screw	20
11	4 x 19mm Screw	8
16	M6 x 15mm Screw	1
19	M8 x 16mm Bolt	4
96	Plastic Bracket	2
97	M6 x 12mm Screw	4
116	12 x 5.5 x 1.5mm Washer	8
A	5mm Wrench	1
B	Wrench	1
C	6mm Allen Wrench	1





MILLIMETERS

PARTS LIST

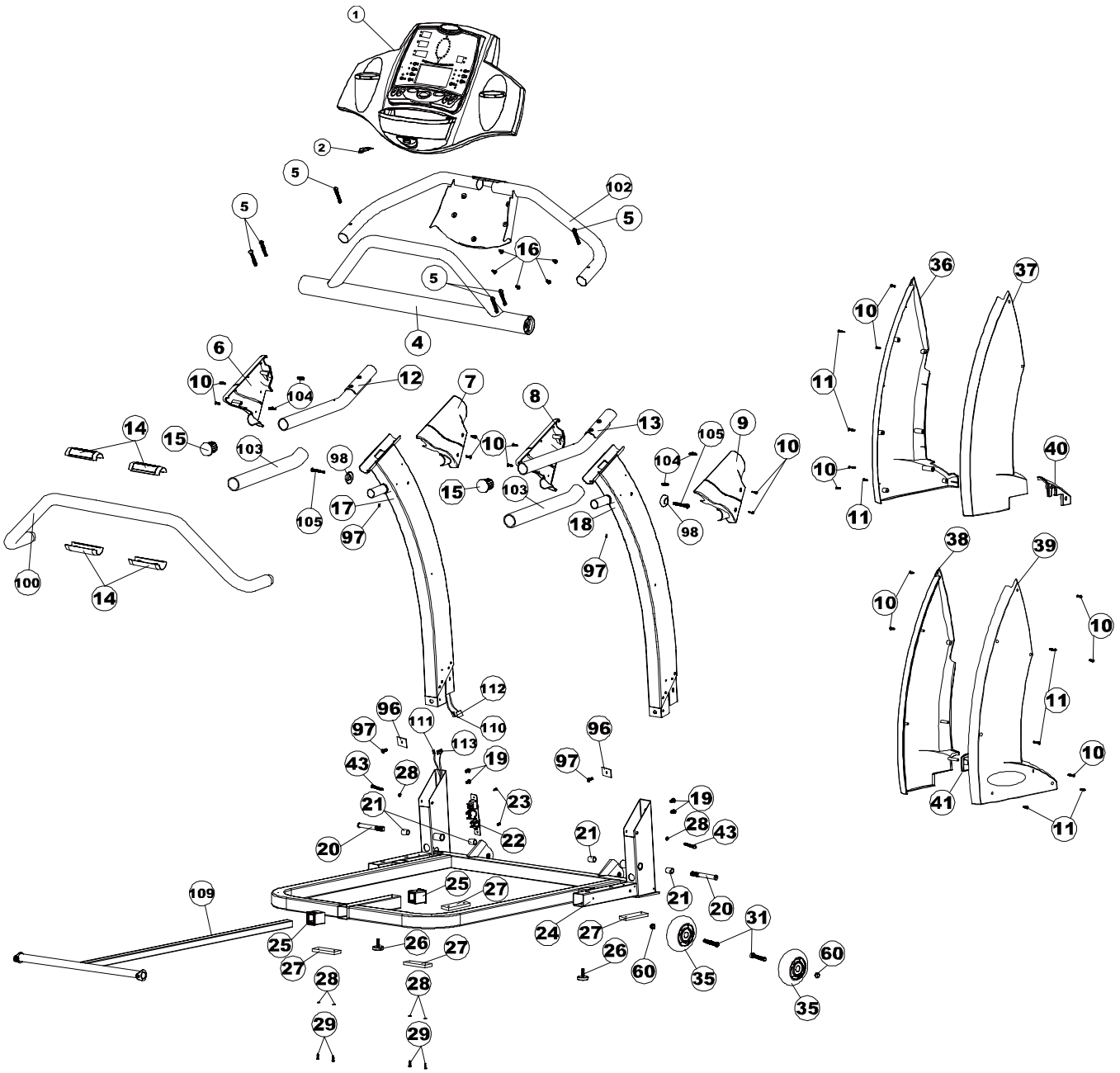
No.	Description	Qty.	Order No.		No.	Description	Qty.	Order No.
1	Computer	1	EVO3i-01		30	Motor Control Board	1	EVO3i-30
2	Safety Key	1	EVO3i-02		31	M10 x 60mm Bolt	2	EVO3i-31
3	M6 x 55mm Allen Head Bolt	4	EVO3i-03		32	Bushing	4	EVO3i-32
4	Console Support Tube	1	EVO3i-04		33	N/A		
5	M8 x 55mm Bolt	6	EVO3i-05		34	Transformer Board	1	EVO3i-34
6	Handlebar Rear End Cap – Left #1	1	EVO3i-06		35	Transport Wheel	2	EVO3i-35
7	Handlebar Rear End Cap – Left #2	1	EVO3i-07		36	Upright Plastic Shroud - Left #1	1	EVO3i-36
8	Handlebar Rear End Cap – Right #1	1	EVO3i-08		37	Upright Plastic Shroud - Left #2	1	EVO3i-37
9	Handlebar Rear End Cap – Right #2	1	EVO3i-09		38	Upright Plastic Shroud - Right #2	1	EVO3i-38
10	4 x 12mm Screw	20	EVO3i-10		39	Upright Plastic Shroud - Right #1	1	EVO3i-39
11	4 x 19mm Screw	8	EVO3i-11		40	Side Cover - Left	1	EVO3i-40
12	Handlebar - Left	1	EVO3i-12		41	Side Cover - Right	1	EVO3i-41
13	Handlebar - Right	1	EVO3i-13		42	Cushion	2	EVO3i-42
14	Hand Pulse Sensor	2	EVO3i-14		43	M6 x 55mm Bolt	2	EVO3i-43
15	Handlebar Front End Cap	2	EVO3i-15		44	Cushion	1	EVO3i-44
16	M6 x 15mm Screws	2	EVO3i-16		45	Motor Hood	1	EVO3i-45
17	Left Upright	1	EVO3i-17		46	#8 x 50mm Screw	2	EVO3i-46
18	Right Upright	1	EVO3i-18		47	Side Rail - Left	1	EVO3i-47
19	M8 x 16mm Bolt	4	EVO3i-19		48	Deck End Cap - Left	1	EVO3i-48
20	M14 x 90mm Bolt	2	EVO3i-20		49	Side Rail - Right	1	EVO3i-49
21	Bushing	4	EVO3i-21		50	Deck End Cap - Right	1	EVO3i-50
22	Power Switch Set	1	EVO3i-22		51	Rail Guide	8	EVO3i-51
23	M5 x 10mm Screw	2	EVO3i-23		52	M8 x 25mm Screw	10	EVO3i-52
24	Base Frame	1	EVO3i-24		53	Running Deck	1	EVO3i-53
25	Pipe Shroud	2	EVO3i-25		54	Deck Cushion	10	EVO3i-54
26	Level Adjuster	2	EVO3i-26		55	M10 x 35mm Bolt	9	EVO3i-55
27	Cushion	4	EVO3i-27		56	N/A		
28	6 x 13mm Washer	11	EVO3i-28		57	N/A		
29	# 8 x 15mm Screw	28	EVO3i-29		58	Elevation Motor	1	EVO3i-58

PARTS LIST

No.	Description	Qty.	Order No.		No.	Description	Qty.	Order No.
59	M10 x 63mm Hex Head Bolt	1	EVO3i-59		89	Elevation Support Tube Cover - Left	1	EVO3i-89
60	M8 Nylon Nut	2	EVO3i-60		90	Elevation Support Tube Cover - Right	1	EVO3i-90
61	Washer	2	EVO3i-61		91	Elevation Support	1	EVO3i-91
62	Rubber Cushion	1	EVO3i-62		92	Motor Belly Pan	1	EVO3i-92
63	M8 x 135mm Bolt	1	EVO3i-63		93	# 8 x 35mm Screw	4	EVO3i-93
64	M8 x 15 Screw	4	EVO3i-64		94	M8 Nut	10	EVO3i-94
65	8x15XT2.0 Spring Washer	12	EVO3i-65		95	Running Belt	1	EVO3i-95
66	8 x 16mm Washer	2	EVO3i-66		96	Plastic Bracket	2	EVO3i-96
67	M10 x 136mm Hex Head Bolt	1	EVO3i-67		97	M6 x 12mm Screw	4	EVO3i-97
68	Motor Bracket	1	EVO3i-68		98	M8 x 25mm Bolt	2	EVO3i-98
69	Driving Motor	1	EVO3i-69		99	N/A		
70	Motor Drive Belt	1	EVO3i-70		100	Front Handlebar	1	EVO3i-100
71	Front Roller with Fly Wheel	1	EVO3i-71		101	Console Support Tube Fixing Plate	2	EVO3i-101
72	Front Roller Shaft	1	EVO3i-72		102	Console Tube	1	EVO3i-102
73	Micro Switch	1	EVO3i-73		103	Handlebar Grip	2	EVO3i-103
74	M6 x 70mm Bolt	3	EVO3i-74		104	Fixing Plastics	4	EVO3i-104
75	Deck Frame	1	EVO3i-75		105	M8 x 95mm Screws	2	EVO3i-105
76	Motor Hood Side Cover - Right	1	EVO3i-76		106	N/A		
77	Motor Hood Side Cover - Left	1	EVO3i-77		107	N/A		
78	Frame Side Cover - Right	1	EVO3i-78		108	N/A		
79	Frame Side Cover - Left	1	EVO3i-79		109	Fixed Tube	1	EVO3i-109
80	Plastic Clamp - Top	2	EVO3i-80		110	Upper Section of Safety Key Wire	1	EVO3i-110
81	Plastic Clamp - Bottom	2	EVO3i-81		111	Lower Section of Safety Key Wire	1	EVO3i-111
82	Bracket	2	EVO3i-82		112	Upper Section of 7 pins Computer Wire	1	EVO3i-112
83	M8 x 19mm Allen Head Bolt	4	EVO3i-83		113	Lower Section of 7 pins Computer Wire	1	EVO3i-113
84	Rear Roller	1	EVO3i-84		114	Tension Wheel Bracket	1	EVO3i-114
85	Rear Roller Shaft	1	EVO3i-85		115	Tension Wheel	1	EVO3i-115
86	M8 x 43mm Bolt	2	EVO3i-86		116	12 x 5.5 x1.5mm Washer	8	EVO3i-116
87	Deck Wheel	2	EVO3i-87					
88	Running Deck Fixed Tube	1	EVO3i-88					

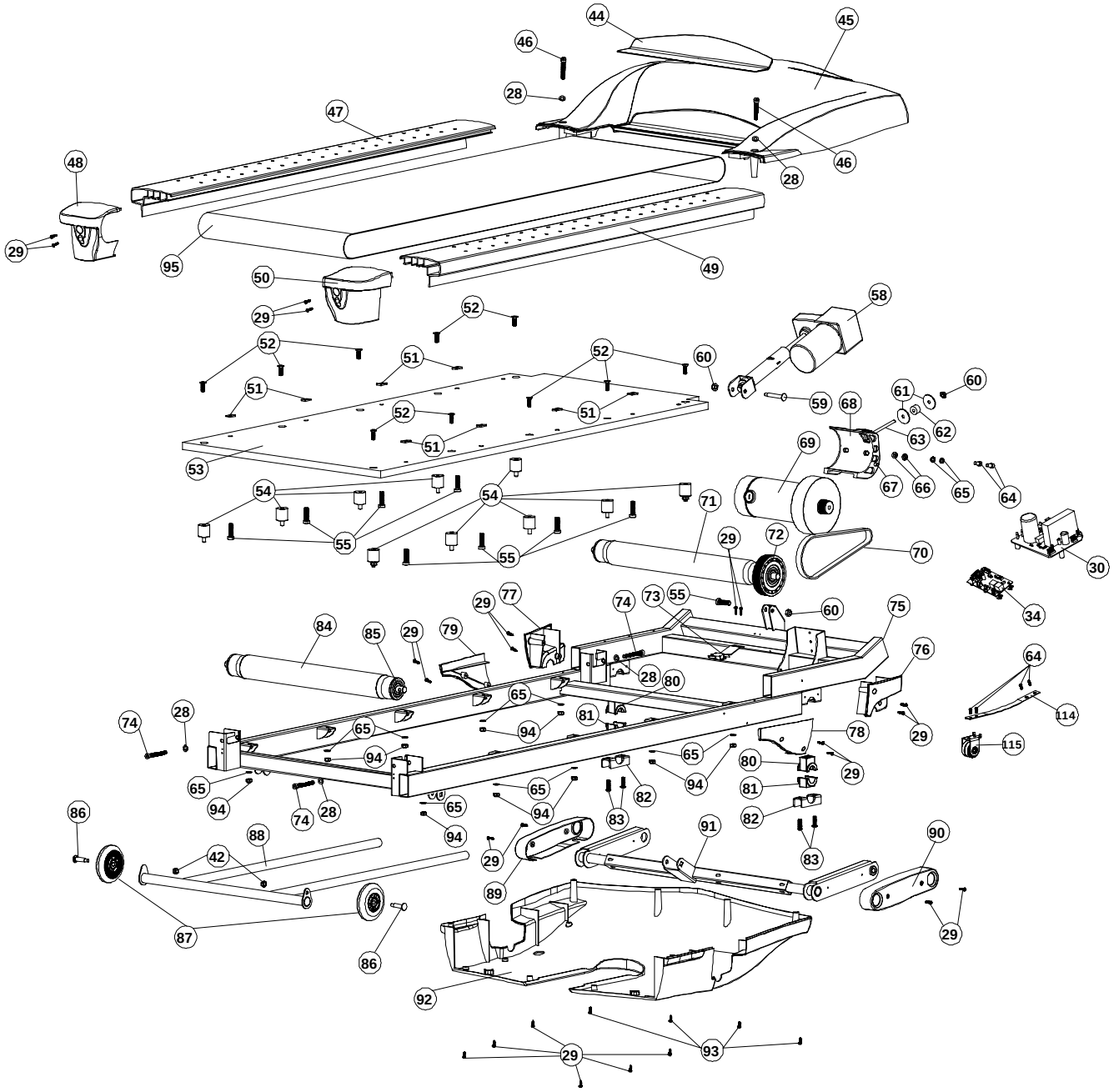
PARTS DIAGRAM

A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.



PARTS DIAGRAM

A MAJORITY OF THE PARTS SHOWN HERE HAVE BEEN PREASSEMBLED AT THE FACTORY.



ASSEMBLY

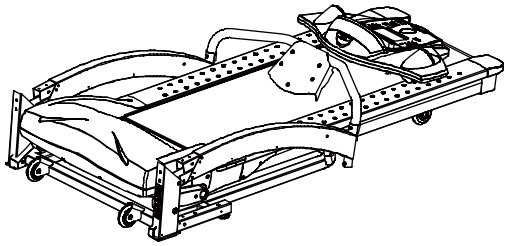
STEP 1:

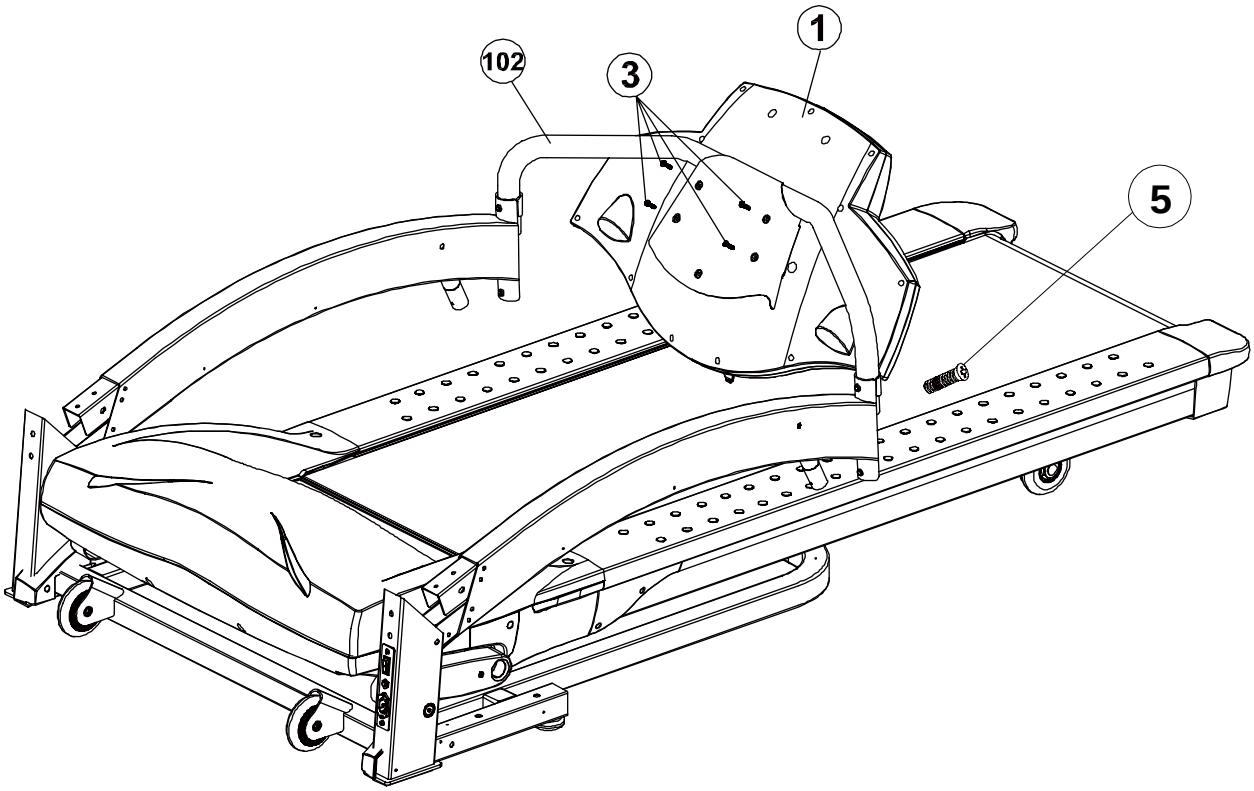
Remove your treadmill from the carton and place it on the floor in an open area as shown in FIG-1.

Secure the Computer (1) to the Console Tube (102) using four M6 x 55mm Allen Head Bolts (3).

Secure the Console Tube (102) to the Upright using two M8 x 55mm Bolts (5)

FIG-1

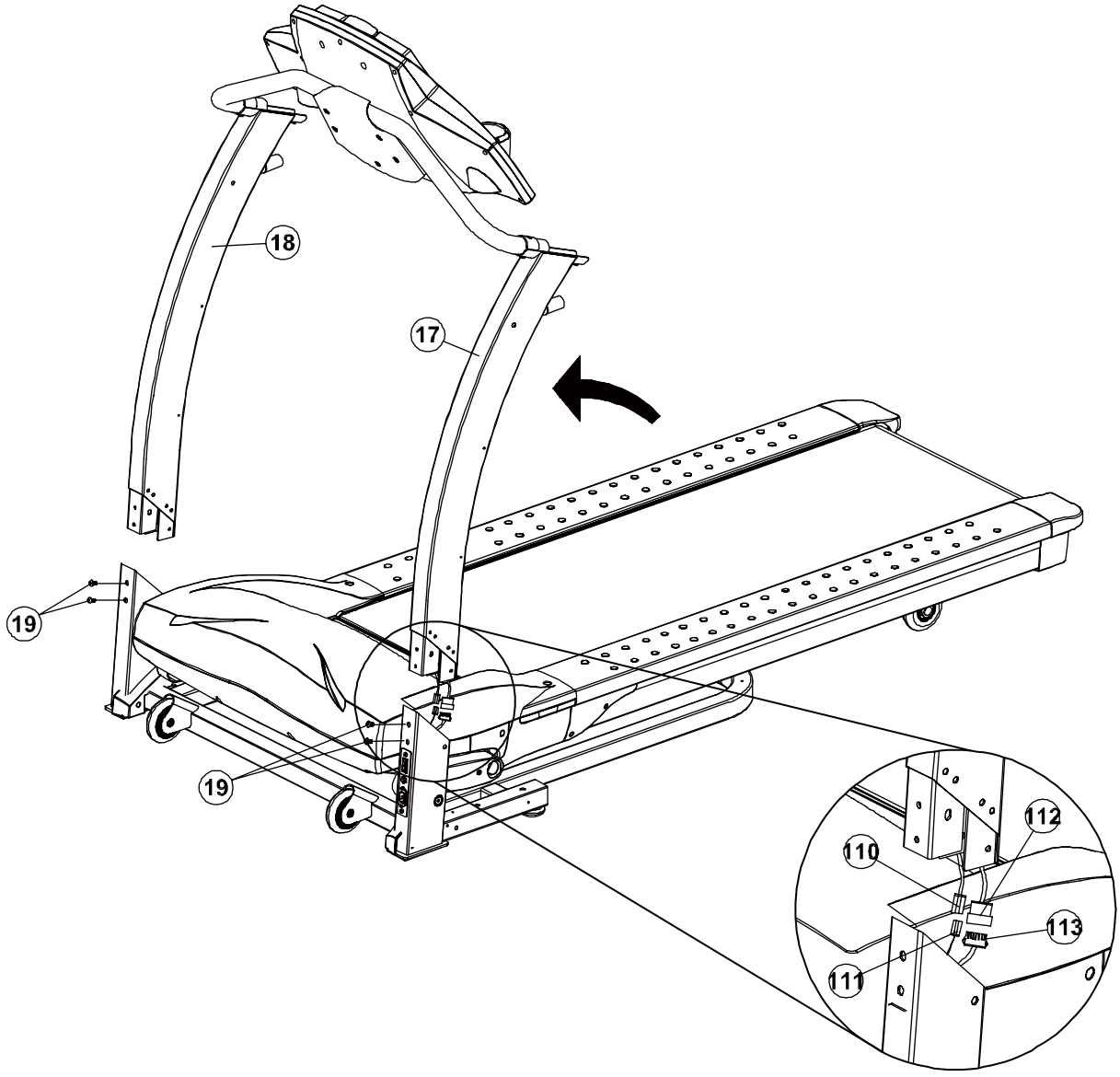




ASSEMBLY

STEP 2:

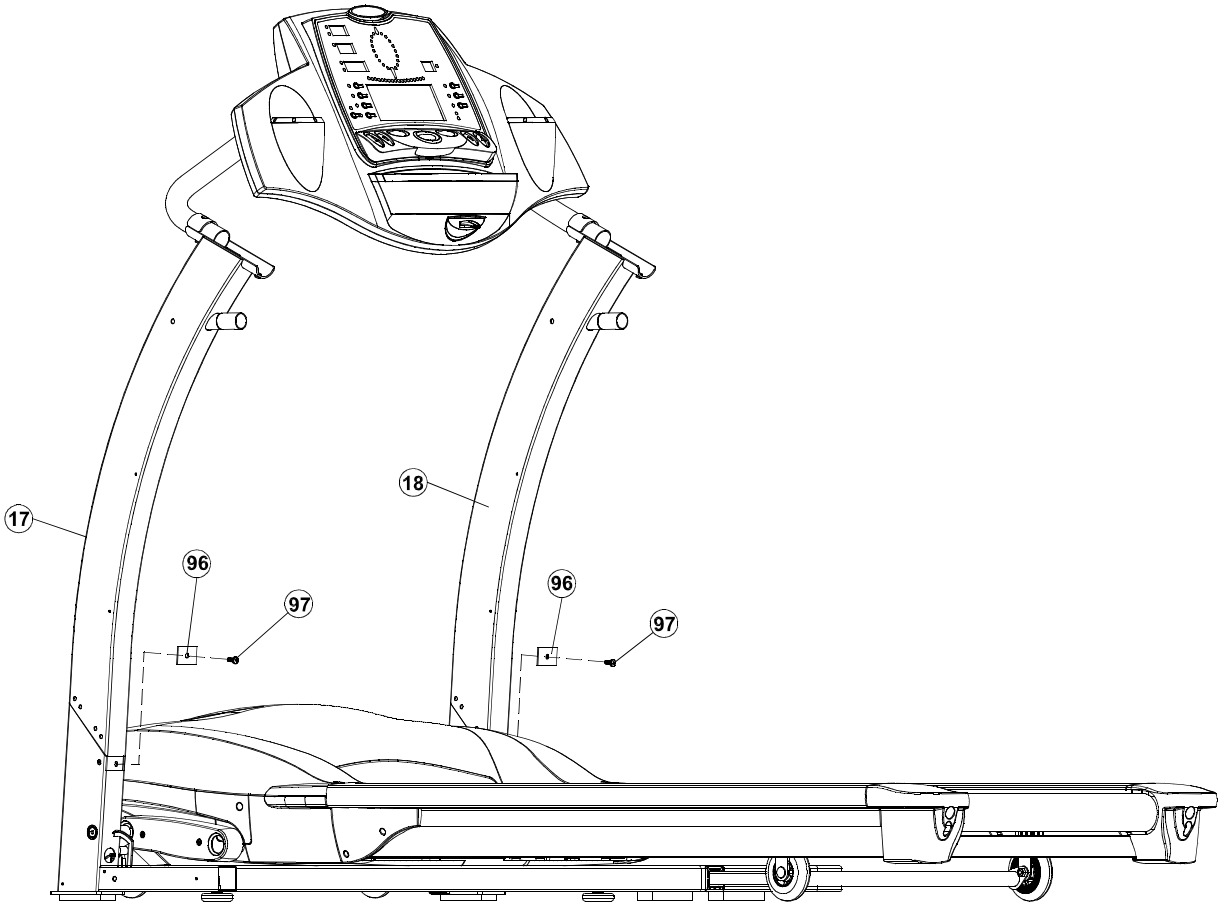
Make sure to connect the wires from the Left Upright (17) to the Base Frame (24). Next insert the Left and Right Uprights (17 and 18) into the Base Frame (24) and secure with four M8 x 15mm Bolts (19)



ASSEMBLY

STEP 3:

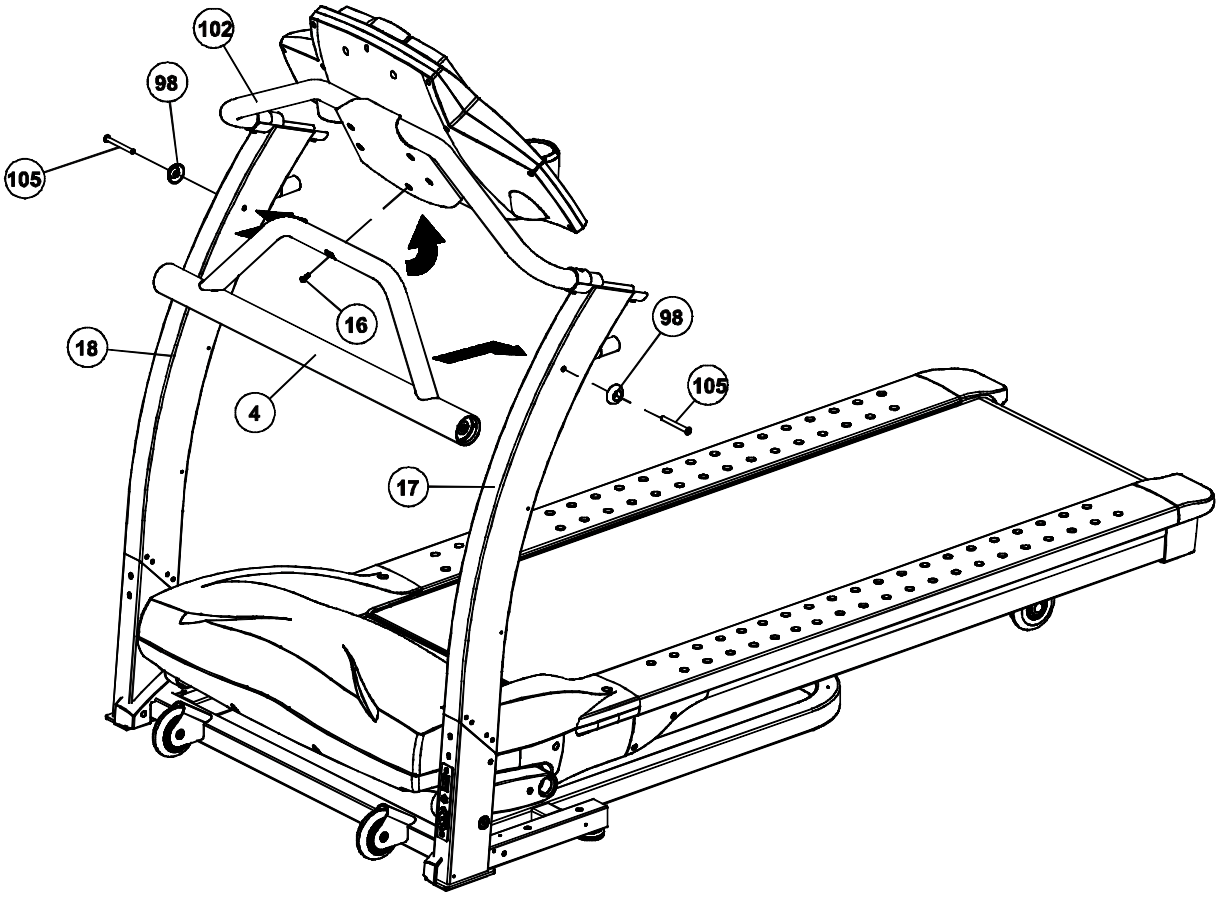
Attach one Upright Cover (96) to the Left upright (17) and secure with one M6 x 12mm Screw (97).Repeat this procedure on the Right Upright (18).



ASSEMBLY

STEP 4:

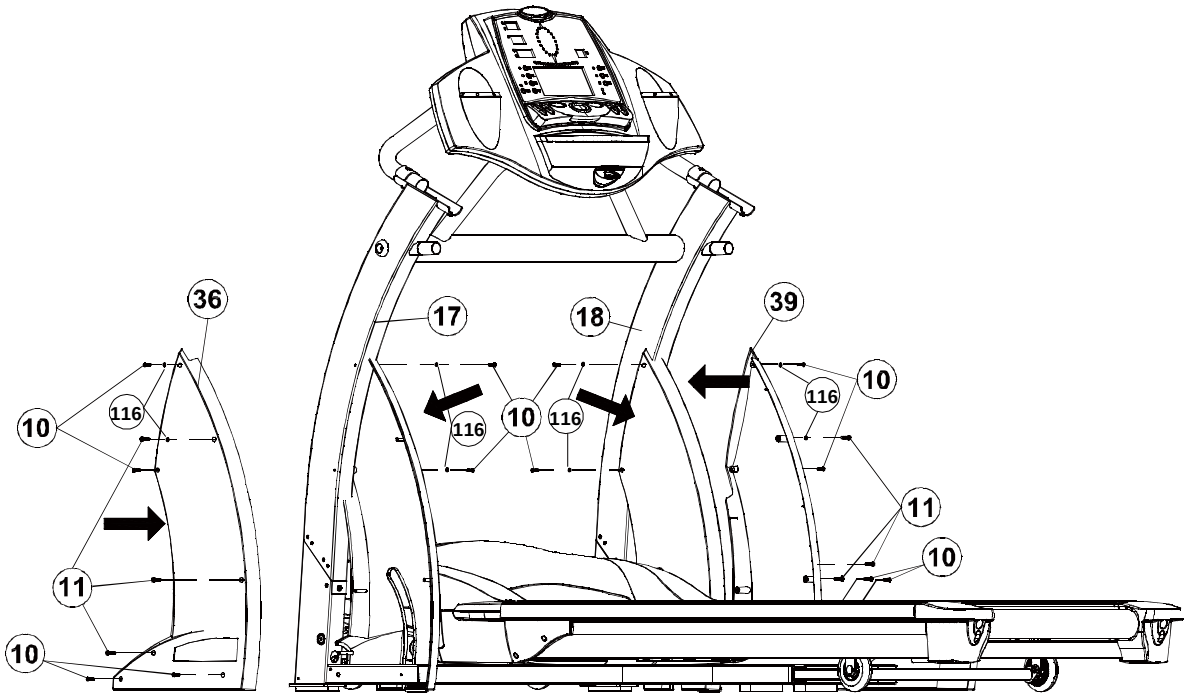
Attach the Console Support Tube (4) to the Console Tube (102),Left Upright (17) and Right Upright (18). Secure using one M6 x 15mm Allen Head Bolt (16)),two Metal Caps (98) and two M8 x 95mm Screws (18).



ASSEMBLY

STEP 5:

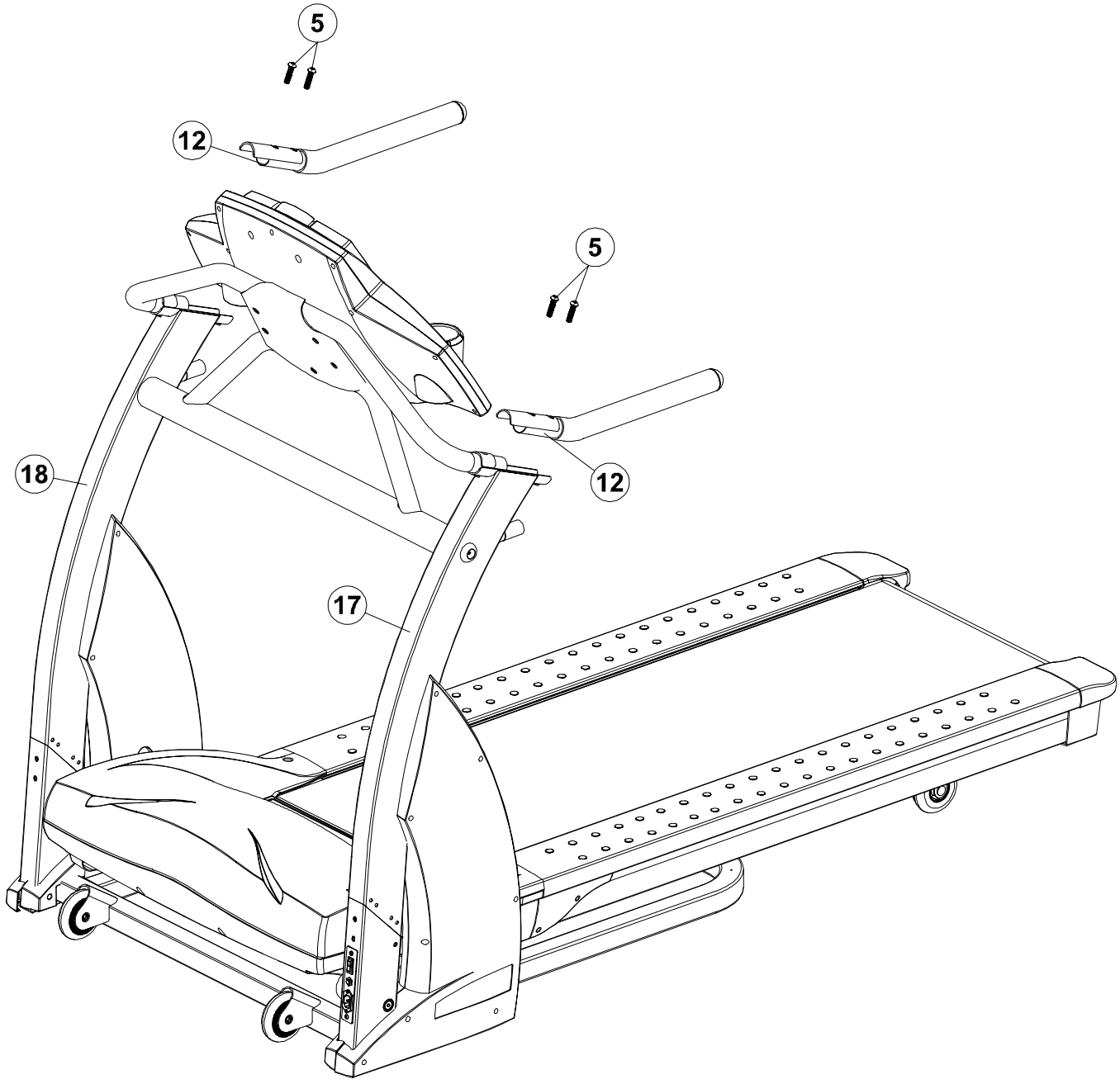
Attach the Upright Plastic Shroud – Left #1 (36) and Upright Plastic Shroud – Left #2 (37) to the Left Upright (17) and secure with five 4 x 12mm Screws (10), four 4 x 19mm Screws (11) and four 12x5.5x1.5mm Washers (116). Repeat this procedure on Right Upright (18) with Upright Plastic Shroud – Right #2 (38) and Upright Plastic Shroud – Right #1 (39).



ASSEMBLY

STEP 6:

Attach one Handlebar (12) to the Left Upright (17). Secure using two M8 x 55mm Bolts(5). Repeat this procedure on the Right Upright (18).



ASSEMBLY

STEP 7:

First make sure to attach the Sensor Wires (14) as shown in FIG2.

Attach the Hand Pulse Tube (100) to the Left and Right Uprights (17 and 18) and secure using two M6 x 12mm Screws (97).

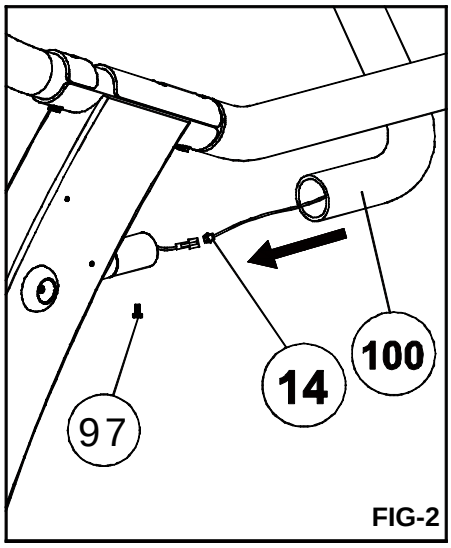
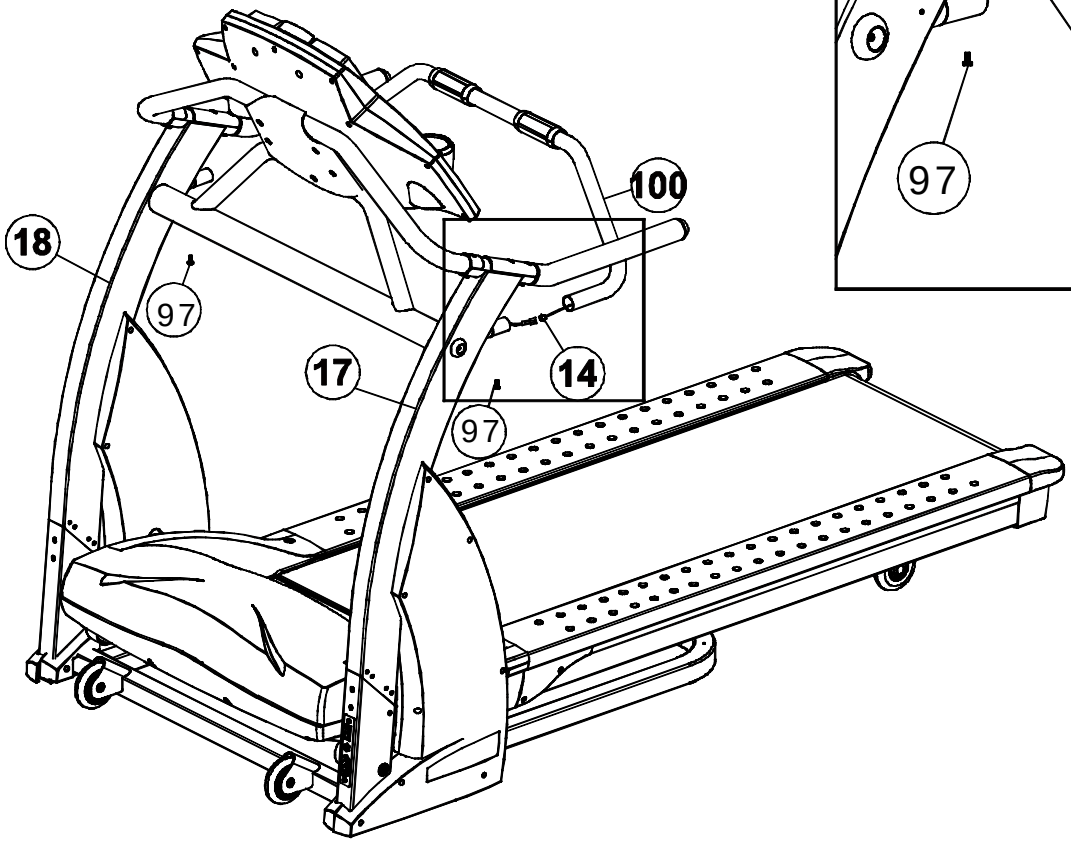


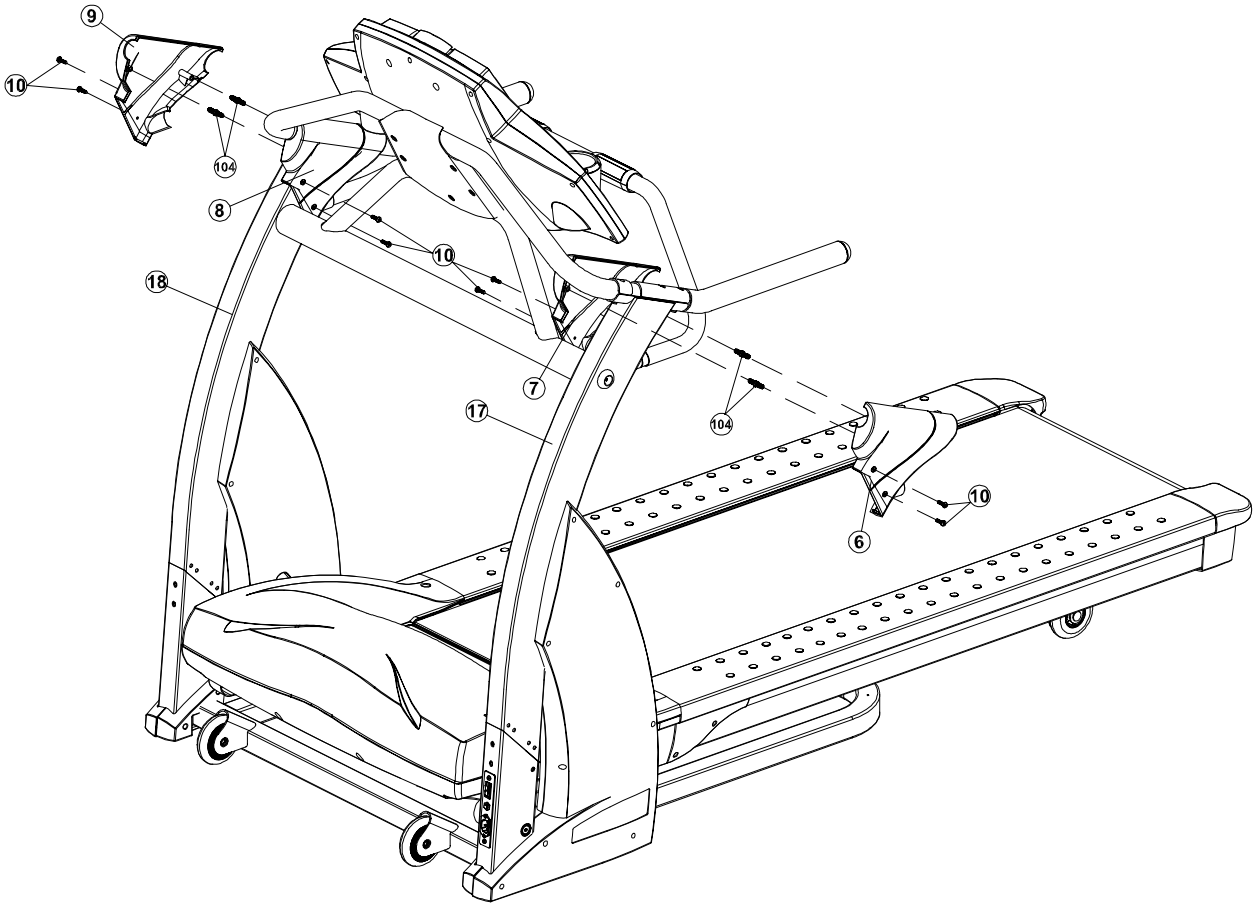
FIG-2



ASSEMBLY

STEP 8:

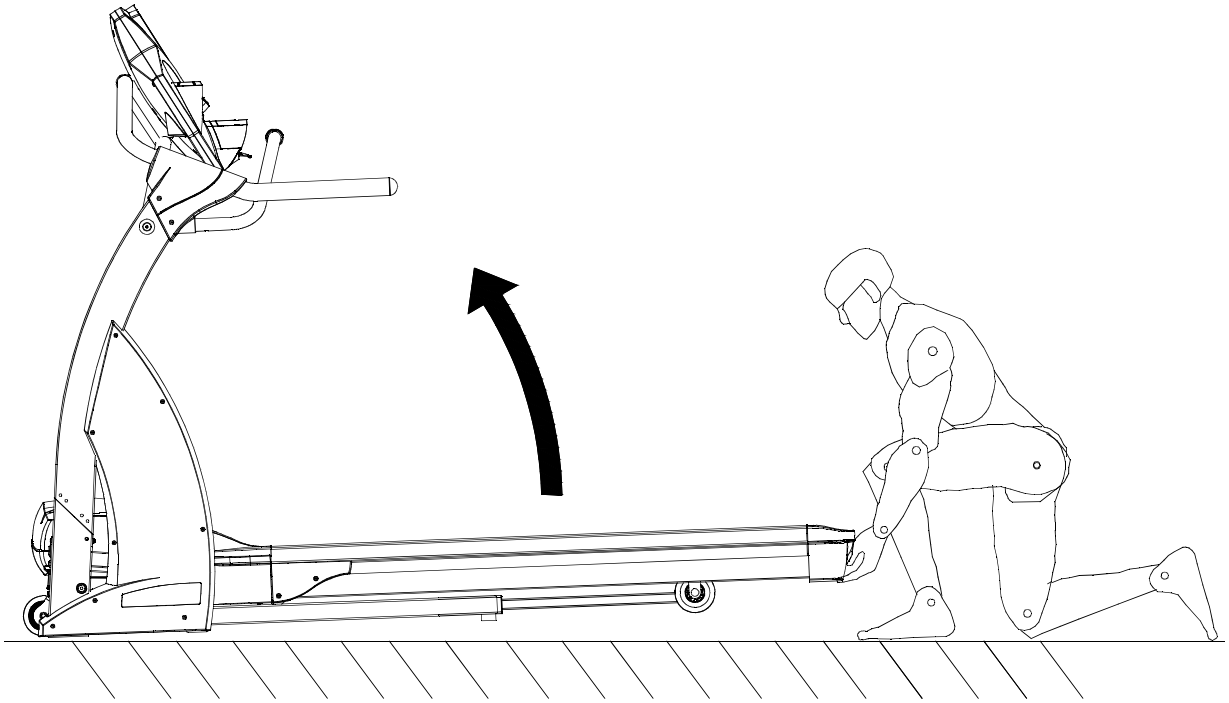
Attach the Handlebar Rear End Cap – Left #1 (6) and Handlebar Rear End Cap – Left #2 (7) to the Left Upright (17) Secure using two Fixing Plastics (104) four 4 x 12mm Screws (10). Repeat the procedure on the Right Upright (18) to attach the Handlebar Rear End Cap – Right#1 (8) and Handlebar Rear End Cap – Right #2 (9).



TRANSPORT INSTRUCTIONS

HOW TO TRANSPORT YOUR TREADMILL:

Carefully lift the treadmill up slightly from the rear and roll it to a desired position. Follow the instructions on the STABILIZER ADJUSTMENT page in this manual to level the frame to the floor.



LEVEL ADJUSTMENT

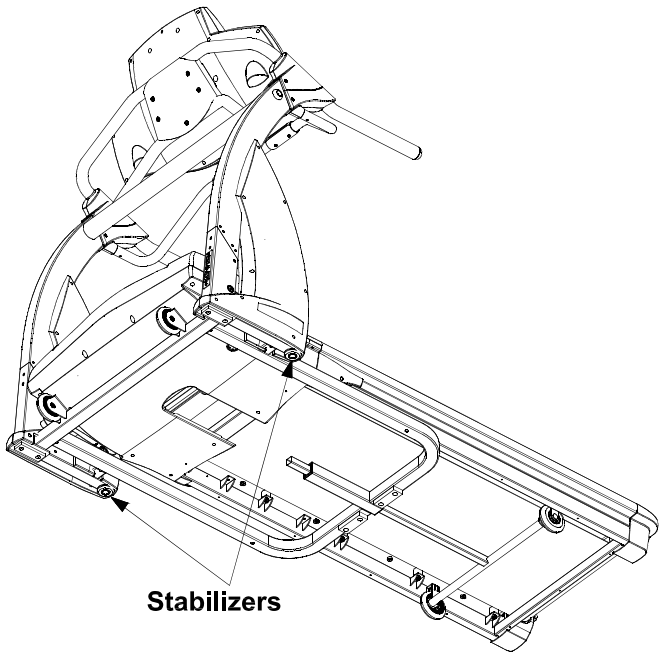
LEVEL ADJUSTMENT:

Uneven flooring could cause the **SPRING KNOBS** not to engage and thus prevent the EVO3i from inclining.

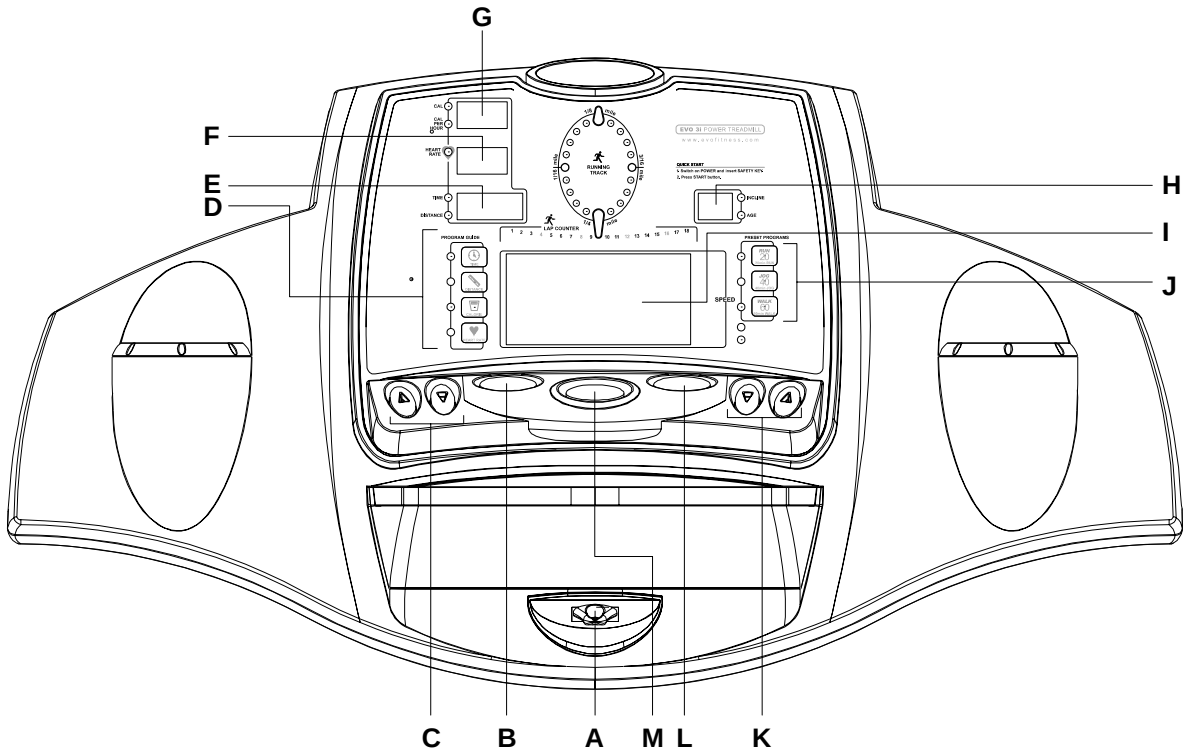
To adjust the levellers follow these instructions:

You will need someone to help you with this procedure, as you will need to tip the treadmill on its side.

Tip the treadmill to the left/right. You will then see the **LEVEL ADJUSTERS**. These will need to be screwed either in or out to level the treadmill. Repeat for the other side. It may help to use a spirit level when adjusting the level on your treadmill.



COMPUTER OPERATION



SAFETY KEY	**A**	**B**	**ENTER**
INCLINE UP/DOWN	**C**	**D**	**PRESET PROGRAMS**
TIME/DISTANCE	**E**	**F**	**PULSE**
CALORIES/CALORIES PER HOUR	**G**	**H**	**INCLINE LEVEL/AGE**
SPEED DISPLAY	**I**	**J**	**PRESET PROGRAMS**
SPEED UP/DOWN	**K**	**L**	**START**
STOP	**M**		

POWER ON –

Set the POWER SWITCH, located on the bottom of the left handle bar upright tube, to ON and insert the SAFETY KEY. All the LED lights will auto scan then stay at "0" on all LED windows.

SLEEP MODE –

The computer will automatically enter SLEEP MODE if left idle for 5 minutes without any input in POWER ON status. Press any button to return to POWER ON status when the computer is in SLEEP MODE.

COMPUTER OPERATION

3 SECOND ALERT –

To ensure that you are well prepared before the belt starts moving, every time you press the START button to start the belt the SPEED window will countdown 3 seconds with the LED showing "3-2-1" before the belt starts moving.

PAUSE/STOP –

When the treadmill is running, press the STOP button to pause the treadmill. All the figures on the LED display will freeze on. Press the START button to resume the program and the display will continue the performance until the program finishes. If the STOP button is pressed twice, then all the data will return to 0 and the treadmill will return to POWER ON status. If there is no action within 30 seconds, the treadmill will return to POWER ON status**.**

ENGLISH / METRIC CONVERSION –

The treadmill computer display can show METRIC and ENGLISH information. This should be preset for your area by the factory. However, in case that the treadmill needs to be converted between METRIC and ENGLISH readout, please follow the procedure below:

1. Set the POWER SWITCH to ON. Press the ENTER button on the computer and hold it. Insert the SAFETY KEY then release the ENTER button. The computer will sound one short beep and both the METRIC and ENGLISH LED will light up.

2. Press the ENTER button to select between METRIC/ENGLISH and press the STOP button to confirm the selection and return to the POWER ON status.

PROGRAM:

QUICK START –

When the treadmill is in POWER ON status, press the START button to activate the QUICK START program. The speed will start from 0.5MPH/0.8KMPH. Press the SPEED UP/DOWN button to change the speed. Press the INCLINE switch to elevate the treadmill.

GOAL COURSE TIME –

When the treadmill is in POWER ON status, press the GOAL COURSE TIME button, the TIME display will show a blinking "20:00". Press the INCLINE UP/DOWN button to set your ideal workout time then press the ENTER button to confirm the set up and press START to start. The TIME display will count down from the pre-set time and the other display counts up until the treadmill stops. The treadmill will start from 2.0MPH/3.2KMPH. Press the SPEED UP/DOWN button to change the speed. Press the INCLINE UP/DOWN button to elevate the treadmill.

GOAL COURSE DISTANCE –

When the treadmill is in POWER ON status, press the GOAL COURSE DISTANCE BUTTON, and the DISTANCE display will show a blinking "00.0". Press the INCLINE UP/DOWN button to set your ideal workout distance then press the ENTER button to confirm the set up and press START to start. The DISTANCE display will count down from the pre-set distance and the other display counts up until the treadmill stops. The treadmill will start from 2.0MPH/3.2KMPH. Press the SPEED UP/DOWN button to change the speed. Press the INCLINE UP/DOWN button to elevate the treadmill.

GOAL COURSE CALORIES –

When the treadmill is in POWER ON status press the GOAL COURSE CALORIES BUTTON. The CALORIES display will show a blinking "0". Press the INCLINE UP/DOWN button to set your ideal workout calories then press the ENTER button to confirm the set up and press START to start. The CALORIES display will count down from the pre-set calories and the other display counts up until the treadmill stops. The treadmill will start from 2.0MPH/3.2KMPH. Press the SPEED UP/DOWN button to change the speed. Press the INCLINE UP/DOWN button to elevate the treadmill.

COMPUTER OPERATION

RUN 20 20 MINUTE RUN –

Minimum speed 5.0MPH/8.0KPH, maximum speed 8.1MPH/13.0KPH.

When the treadmill is in POWER ON status, press the 20 MINUTES PROGRAM BUTTON then press the START button to start. The TIME will display "20:00" and count down, and the other display counts up until the treadmill stops. The program speed changes according to pre-set data. Press INCLINE switch to elevate the treadmill.

TIME	SPEED	
	MPH	KPH
20-17	5	8
17-14	5.6	9
14-11	6.3	10
11-8	6.9	11
8-5	7.5	12
5-2	8.1	13
2-1	8.1	13
1-0	8.1	13

JOG 40 40 MINUTE JOG –

Minimum speed 2.5MPH/4.0KPH, maximum speed 6.3MPH/10.0KPH.

When the treadmill is in POWER ON status, press the 40 MINUTES JOG PROGRAM button. Then press the START button to start. The TIME will display "40:00" and count down, and the other display counts up until the treadmill stops. The program speed changes according to pre-set data. Press the INCLINE switch to elevate the treadmill.

TIME	SPEED	
	MPH	KPH
40-37	2.5	4
37-34	3.1	5
34-31	3.8	6
31-28	4.4	7
28-25	5	8
25-22	5	8
22-19	5	8
19-16	5	8
16-13	5.6	9
13-10	5.6	9
10-7	5.6	9
7-4	5.6	9
4-1	5.6	9
1-0	6.3	10

COMPUTER OPERATION

WALK 60 60 MINUTE WALK –

Minimum speed 1.9MPH/3.0KPH, maximum speed 5MPH/8KPH.

When the treadmill is in POWER ON status, press the 60 MINUTES WALK PROGRAM button, and then press the START button to start. The TIME will display “60:00” and count down, and the other display counts up until the treadmill stops. The program speed changes according to the pre-set data. Press the INCLINE switch to elevate the treadmill.

TIME	SPEED	
	MPH	KPH
60-57	1.9	3
57-54	2.5	4
54-51	3.1	5
51-48	3.8	6
48-45	4.4	7
45-42	5	8
42-39	5	8
39-36	5	8
36-33	5	8
33-30	5	8
30-27	5	8
27-24	5	8
24-21	4.4	7
21-18	3.8	6
18-15	3.8	6
15-12	3.8	6
12-9	3.8	6
9-6	3.8	6
6-3	3.8	6
3-0	3.8	6

♥ HEART RATE CONTROL

Before using this program, please make sure you are using the CHEST BELT TRANSMITTER.
When the treadmill is in POWER ON status, press the HEART RATE CONTROL button, the SPEED display will show “U1” and blinking. Follow the below procedure to set user information :

1. **SET USER CODE** – Press INLCINE UP/DWON button to select the USER CODE from U1 to U9 then press ENTER to confirm.

2. **SET USER AGE** – After select the USER CODE, the AGE display window will show 35 and blinking. Press INCLINE UP/DWON to select the user age and press ENTER button to confirm.

3. **SET WORKOUT TIME** – After set user age, the TIME display window will show 30:00 and blinking. Press INCLINE UP/DOWN button to select the desire workout time for this program and press ENTER button to confirm.

4. **SET TARTGET HEART RATE** – After set WORKOUT TIME, the PULSE display window will show the TARGET HEART RATE based on your age and blinking. Please always consult your doctor to your proper workout target heart rate and press INLCINE UP/DOWN to adjust your proper workout target heart rate and press ENTER button to confirm.

After completing the above steps to set up the personal data, press the START button to start the HEART RATE CONTROL. The SPEED will start from 2MPH/3.2KPH and, the computer will sensor the actual user pulse every 15 seconds and adjust the incline level and speed separately to keep your actual heart rate match the TARGET HEART RATE.

EMERGENCY STOP BUTTON –

In case of emergency you can press the EMERGENCY STOP button to stop the treadmill immediately. To resume operation, make sure to reinsert the safety key. The safety key is located below the stop button.

MAINTENANCE

HOW TO MAINTAIN THE EVO 3i TREADMILL:

Proper maintenance is very important to ensure your treadmill is always in top working condition. Improper maintenance could cause damage or shorten the life of your treadmill and exceed the LIMITED WARRANTY coverage.

- **Important**: Never use abrasives or solvents to clean the treadmill. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.

- Inspect and tighten all parts of the treadmill regularly. Replace any worn parts immediately.

BELT ADJUSTMENT:

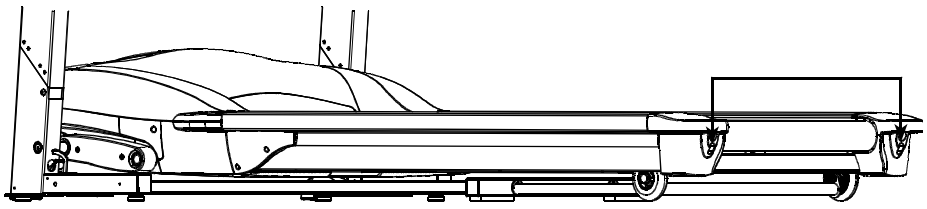
Belt adjustment and tension performs two functions: adjustment for tension and centering. The running belt has been adjusted properly at the factory. However transportation, uneven flooring or other unpredicted reasons could cause the belt to shift off center resulting in the belt rubbing with the plastic side rail or end caps and possibly causing damage. To adjust the belt back to it's proper position please follow the directions below:

- **Walking belt has shifted to the left**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the left rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 2.5 mph. You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.

- **Walking belt has shifted to the right:** First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn the right rear roller adjustment bolt 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 2.5 mph. You should see the belt start to correct itself, moving back towards the center. Repeat the above procedure until the walking belt is centered. It may be necessary to set walking belt tension once you have completed this procedure if the belt feels like it is slipping while walking. Refer below to the "Walking belt slipping" instructions.

- **Walking belt is slipping**: First unplug the power cord from the surge protector. Using the hex key provided, turn both the left and right rear roller adjustment bolts the same distance, usually a 1/4 turn in the clockwise direction. Plug the power cord back into the surge protector and run the treadmill at 2.5 mph. You should now walk on the belt to determine if the belt is still slipping. Repeat the above procedure until the walking belt is not slipping. The tension should be just tight enough not to slip.

WARNING! Do not over tighten rollers! This will cause premature roller bearing failure!



Right and left tension bolts are located at the rear of the treadmill.

MAINTENANCE

CLEANING:

Routine cleaning of your treadmill will extend the product's life.

- **Warning**: To prevent electrical shock, be sure the power to the treadmill is OFF and the power cord is unplugged from the wall electrical outlet before attempting any cleaning or maintenance.
- **Important**: Never use abrasives or solvents to clean the treadmill. To prevent damage to the computer, keep liquids away and keep it out of direct sunlight.
- **After each workout**: Wipe off the console and other treadmill surfaces with a clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration.
- **Weekly**: Use of a treadmill mat is recommended for ease of cleaning. Dirt from your shoes contacts the belt and eventually makes it to underneath the treadmill. Vacuum underneath treadmill once a week.

DECK LUBRICATION:

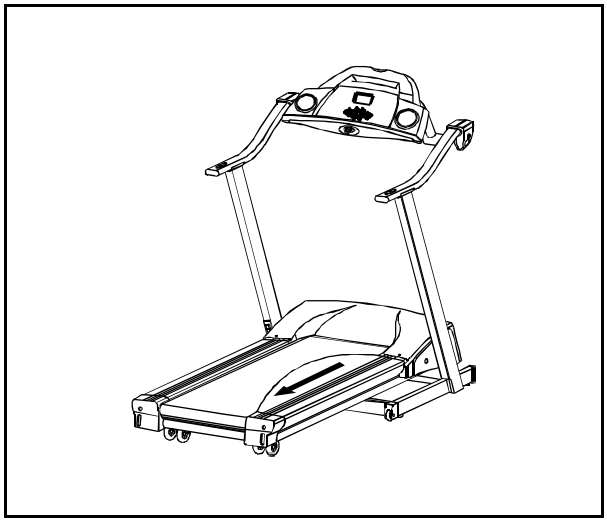
The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However, it is recommended that the walking board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance. Your treadmill should not have to be lubricated usually within the first 400 hours of use.

Every 2 months of operation lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far as you can reach. If you feel signs of silicone, no further lubrication is required. If it feels dry to the touch, follow the instructions below.

Please use Lube 'N Walk (can be purchased from your dealer or call the number on the front of the manual), or a non-petroleum based silicone such as "Napa 8300" (available at most stores).

To apply lubricant to the walking belt:

1. Position the walking belt so that the seam is located on top and in center of the walking board.
2. Insert the spray nozzle into the spray head of the lubricant can.
3. While lifting the side of the walking belt, position the spray nozzle between the walking belt and the board approximately 6" from the front of the treadmill. Apply the silicone spray to the walking board, moving from the front of the treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt. Spray approximately 4 seconds on each side.
4. Allow the silicone to "set" for 1 minute before using the treadmill.



WARRANTY

)

Read and follow the Assembly-instructions and the User's-Manual before using this product.

Warranty Coverage: Smooth Germany LLC ("Smooth Fitness") warrants to the original owner that each new product to be free from defects in workmanship and material.

This warranty is limited on home use only.

Period of Coverage: The Home-Use-Warranty on this product runs from the date of original purchase using the following schedule:

Frame	Drive Motor	Electronics	Parts	Labor
Lifetime	10 years	2 years	2 years	2 years

- Smooth Fitness will provide a replacement part free of charge if a defect is found during the Warranty period of 2 years.
- Smooth Fitness reserves the right to inspect damaged parts for misuse

It is required to show a proof of purchase prior to warranty service being initiated. Your Original Receipt is proof of purchase and should be kept with the product manual.

As a matter of course we will be available and open for all your problems even when the warranty has already expired. Simply call the service number down below.

Any redemption may be by repair or replacement of the affected parts and/or product at the sole discretion of Smooth Fitness, and it's authorized Service Partners. If repairs are required, the unit will be repaired at the location of use or by return to the factory as deemed appropriate by Smooth Fitness.

Parts repaired or replaced pursuant to this Warranty shall be warranted for the unexpired portion of the Warranty applying to the original product. Any technical advice furnished before or after delivery in regard to the use or application of Smooth Fitness products is furnished without charge and on the basis that it represents Smooth Fitness' best judgment under the circumstances but that the advice is used at your sole risk.

Procedure for Obtaining Your Remedy Under This Warranty: To obtain service on a Smooth Fitness product, please call the Smooth Fitness Service Center under 0800-09 72 100. To help the technician assist you, please have the following information ready:

- Model name or number from the cover of the manual;
- Serial number located on the frame of the unit; and
- The part description and the order number.

Limitations on Warranty: This Warranty does not cover wear and tear, any problems, damages or failures that are caused by accident, improper assembly, failure to observe cautionary labels on the product, failure to operate the product correctly, abuse or freight damage. Smooth Fitness does not warrant against any damage or defects that may result from repair or alterations made to the product by an unauthorized repair facility.

This Warranty does not apply if the product is used as a rental product or in commercial use. Consequential and incidental damages are not recoverable under this Warranty.

RESEPECTIVE LAWS OF THE COUNTRIES OF SALE REMAIN UNTOUCHED. THIS WARRANTY IS EXPRESSLY IN LIEU OF ALL OTHER EXPRESS WARRANTIES. THE PERIOD OF COVERAGE OF THIS WARRANTY RUNS FROM THE DATE OF PURCHASE: SMOOTH FITNESS IS NOT LIABLE FOR CONSEQUENTIAL OR INCIDENTAL DAMAGES RESULTING FROM ANY DEFECT IN PARTS. SMOOTH FITNESS' SOLE LIABILITY UNDER THIS WARRANTY IS LIMITED TO THE TERMS DESCRIBED IN THIS FORM, AS LONG NOT GOVERNED DIFFERENTLY BY LOCAL LAW.

For assistance with assembly or to order replacement parts, please call the Smooth Fitness Service Partner under 0800-09 72 100. To help them assist you, please have the following information ready:

- Model name or number from the cover of the manual;
- Serial number located on the frame of the unit; and
- The part description and order number.

IMPORTANT STEPS

Warning:

Before using this product, please consult your personal physician for a complete physical examination. Frequent and strenuous exercise should be approved by your doctor first. If any discomfort should result from your use of this product, stop exercising and consult your doctor. Proper usage of this product is essential. Please read your manual carefully before exercising.

Please keep all children away from the equipment during use and when equipment is unattended.

Always wear appropriate clothing, including athletic shoes, when exercising. Do not wear loose clothing that could become caught during exercising.

Make sure that all bolts and nuts are tightened when equipment is in use. Periodic maintenance is required on all exercise equipment to keep it in good condition.

Before beginning:

How you begin your exercise program depends on your physical condition. If you have been inactive for several years, or are severely overweight, you must start slowly and increase your time gradually, a few minutes per week.

Initially you may be able to exercise only for a few minutes in your target zone. However, your aerobic fitness will improve over the next six to eight weeks. Don't be discouraged if it takes longer. It's important to work at your own pace. Ultimately, you'll be able to exercise continuously for 30 minutes. And the better your aerobic fitness, the harder you will have to work to stay in your target zone. But remember these essentials:

- Contact your physician before starting a workout or training program. Have your doctor review your training and diet programs to advise you of a workout routine you should adopt.
- Begin your training program slowly with realistic goals that have been set by you and your doctor.
- Supplement your program with some type of aerobic exercise such as walking, jogging, swimming, dancing and/or bicycling. Monitor your pulse frequently. If you do not have an electronic heart rate monitor, have your physician show you the proper way to manually check your pulse by using your wrist or neck. Establish your target heart rate based on your age and condition.
- Drink plenty of fluids during the course of your routine. You must replace the water content lost from excessive exercising to avoid dehydration. Avoid drinking large amounts of cold liquids. Fluids should be at room temperature when consumed.

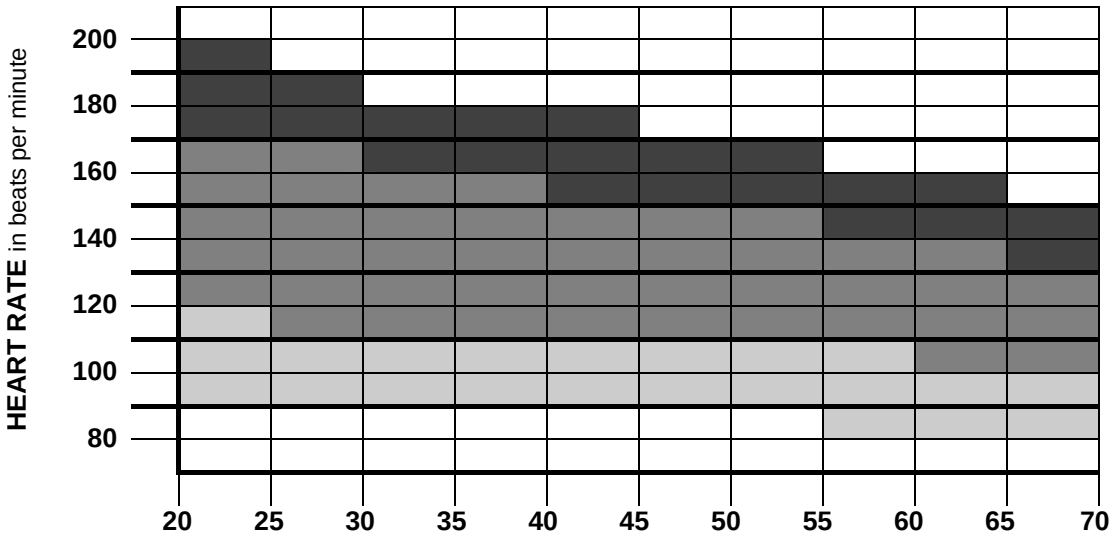
TARGET HEART RATE

Finding your pulse:

To make sure your heart is beating in its target zone, you'll need to know how to monitor your heart rate. The easiest way is to feel the pulse in the carotid artery on either side of your neck, between the windpipe and the large neck muscles. Count the number of beats in ten seconds, and then multiply that number by six. This gives you the number of beats per minute.

How fast should your heart beat during aerobic exercise? Fast enough to reach and stay in its "target zone," a range of beats per minute that is largely determined by your age and physical condition. To determine your target zone, consult the chart we have provided.

FIND YOUR TARGET HEART RATE



ADVANCED: Sports, athletic conditioning or interval training

FITNESS: Optimal training, aerobic or cardiovascular

HEALTH: Beginner, low intensity with long duration produces fat burning

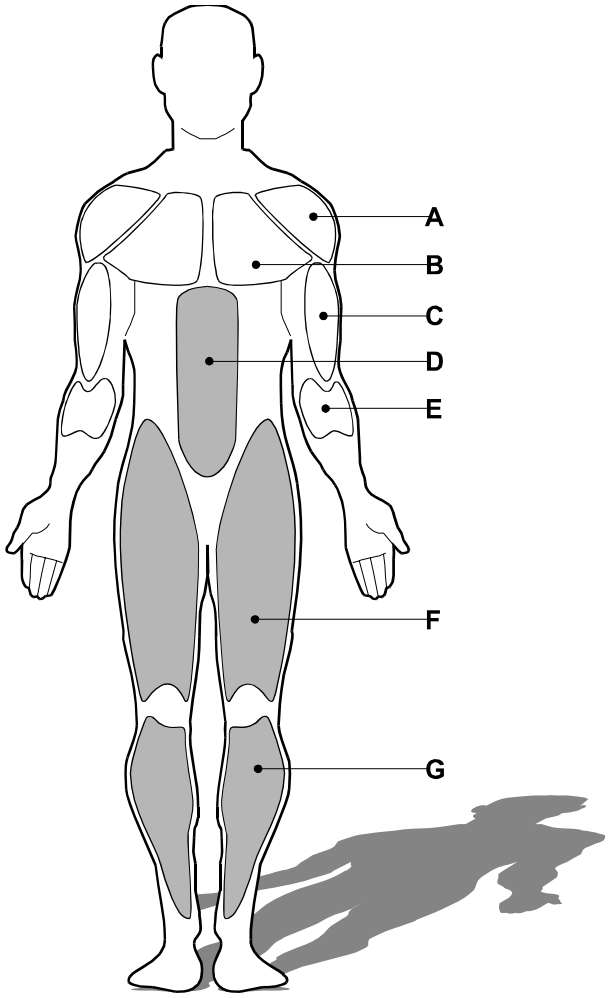
Aerobic exercise:

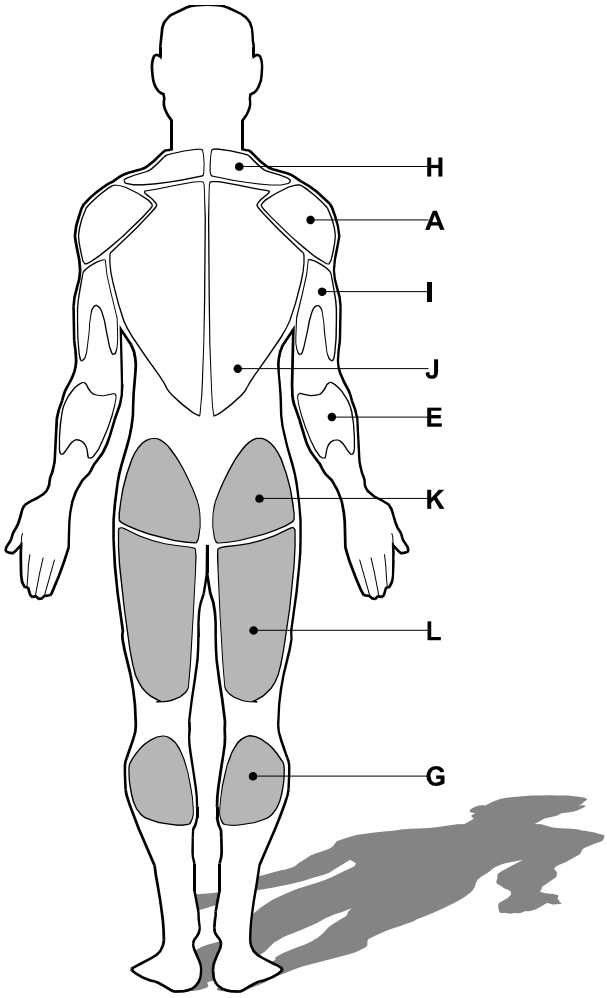
Is any sustained activity that sends oxygen to your muscles via your heart and lungs. It will improve the fitness of your lungs and heart: your body's most important muscle. Aerobic fitness is promoted by any activity that uses your large muscle groups - arms, legs or buttocks, for example. Your heart beats quickly and you breathe deeply. An aerobic exercise should be part of your entire exercise routine.

MUSCLE CHART

Targeted muscle groups:

The exercise routine that is performed on this product will develop primarily lower body muscle groups. These muscle groups are shown in gray color on the chart below.





Shoulder muscles	**A**	**B**	**Pectoral muscles**
Bicep muscle	**C**	**D**	**Abdominal muscles**
Forearm muscles	**E**	**F**	**Quadricep muscles**
Calf muscles	**G**	**H**	**Trapezius muscles**
Tricep muscles	**I**	**J**	**Back muscles**
Gluteal muscles	**K**	**L**	**Hamstring muscles**

STRETCHING ROUTINE

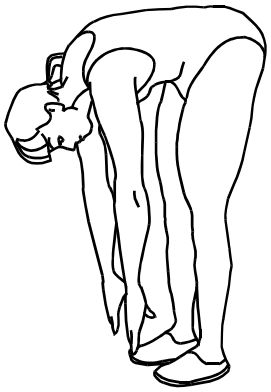
Warm up and cool down:

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the warm-up and cool-down exercises on the following pages:

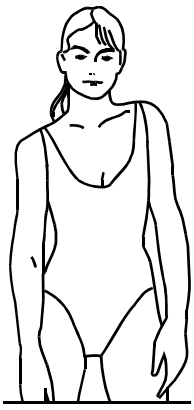
Toe Touch:

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.



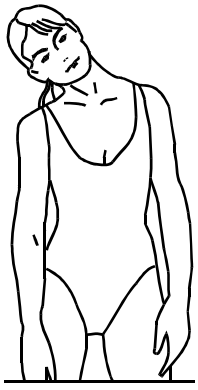
Shoulder Lift:

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



Head Roll:

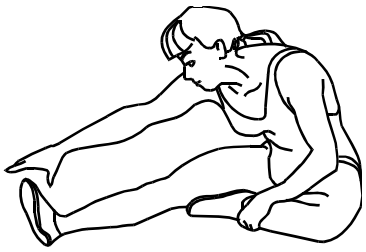
Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



STRETCHING ROUTINE

Hamstring Stretch:

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



Inner Thigh Stretch:

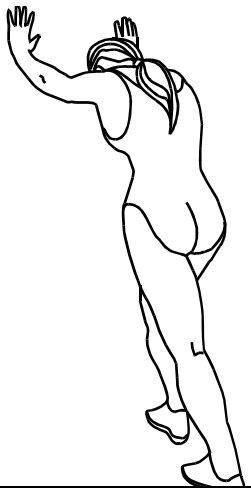
Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.

Side Stretch:

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.

Calf-Achilles Stretch:

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, and then repeat on the other side for 15 counts.



TROUBLESHOOTING

Troubleshooting

NOTE: Do not touch any internal electric wires without consulting the manufacturer.

Treadmill will not start:

1. Make sure the power cord is plugged into a surge protector, the surge protector is plugged into a properly grounded outlet and the surge protector is turned on (refer to the Power Requirements section in this manual).

2. Check the circuit breaker reset switch located on the front of the treadmill. Turn the power off, wait 5 minutes then press the rest switch.

3. Check the house electrical breaker box and the circuit breaker for the room the treadmill is located in. If it has tripped, reset or have an electrician replace the breaker in home.

4. Have an electrician check for inadequate voltage at the outlet.

Treadmill looses power during use:

1. Check the circuit breaker reset switch located on the front of the treadmill. Turn the power off, wait 5 minutes then press the rest switch.

2. Check the house electrical breaker box and the circuit breaker for the room the treadmill is located in. If it has tripped, reset or have an electrician replace the breaker in home.

Treadmill walking belt slows during use:

1. Check to make sure the treadmill is securely plugged into an UL-listed surge protector, rated at 15 amps, with a 14-guage cord of five feet or less and the surge protector is securely plugged into the outlet.

Treadmill walking belt slips or is not centered on rear roller:

Refer to the Belt Adjustment section of this manual.

SICHERHEITSHINWEISE

ACHTUNG: Um die Gefahr von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und sonstigen Verletzungen zu reduzieren, lesen Sie bitte die folgenden wichtigen Sicherheitshinweise und Informationen, bevor Sie das Laufband benutzen. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers sicher zu stellen, dass alle Benutzer dieses Laufbands hinreichend über alle Sicherheitshinweise und Gefahren informiert wurden.

- Benutzen Sie das Laufband nur wie es in dieser Anleitung beschrieben ist.
- Platzieren Sie das Laufband nur auf ebenem Untergrund und mit mindestens 2 Metern Freiraum dahinter. Platzieren Sie das Laufband niemals an Orten die Luftöffnungen blockieren. Legen Sie eine Matte unter das Laufband, um den Boden oder Teppich vor eventueller Beschädigung zu schützen.
- Stellen Sie bei der Wahl eines Aufstellungsortes sicher, dass eine Steckdose in der Nähe ist.
- Benutzen Sie das Laufband nur innen und schützen Sie es vor Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie das Laufband nicht in eine Garage, auf eine überdachte Veranda, oder in die Nähe von Wasser.
- Benutzen Sie das Laufband nicht an einem Ort an dem Sprühvorgänge vorgenommen werden oder mit Sauerstoff umgegangen wird.
- Lassen Sie Kinder unter 12 Jahren und Haustiere zu keiner Zeit in die Nähe des Laufbands.
- Das Laufband sollte nicht von Personen benutzt werden, die mehr als 180**kg** wiegen.
- Erlauben Sie nur jeweils einer Person die Benutzung des Laufbands. Tragen Sie angemessene Trainingskleidung wenn Sie das Laufband benutzen. Tragen Sie während des Trainings keine weiten Kleidungsstücke die sich im Laufband verfangen könnten. Zweckmäßige Sportbekleidung wird für Männer und Frauen gleichsam empfohlen. Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuss, nur in Strümpfen, oder in Sandalen.
- Wenn Sie das Netzkabel einstecken, achten Sie darauf, dass Sie einen geerdeten Stromkreis verwenden. Kein anderes Gerät sollte über denselben Stromkreis laufen.
- Dehnen Sie das Band und lassen Sie es bei jeder Benutzung anlaufen, bevor Sie auf das Band steigen.
- Überprüfen Sie das Laufband vor jeder Benutzung, um sicher zu stellen, dass alle Teile richtig funktionieren.
- Lassen Sie das Band vollständig zur Ruhe kommen bevor Sie absteigen.
- Führen Sie niemals Gegenstände oder Körperteile in die Öffnungen des Geräts ein.
- Folgen Sie den Empfehlungen in den Sicherheitshinweisen beim Einstecken ihres Laufbands.
- Achten Sie darauf, dass das Netzkabel nicht in die Nähe der Steigungsräder des Laufbands gerät und lassen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Laufbands verlaufen. Benutzen sie das Laufband nie mit einem beschädigten oder ausgefransten Netzkabel.
- Entfernen Sie das Laufband jedes Mal vom Stromnetz bevor Sie es säubern oder warten. Wartungen und Reparaturen am Laufband sollten nur von einem, vom Hersteller autorisierten, Servicepartner vorgenommen werden. Ein Nicht-Befolgen dieser Anweisung hat den Verfall der Garantie des Laufbands zur Folge.
- Lassen Sie das Laufband während des Betriebs niemals unbeobachtet.
- Dies ist ein Produkt der Klasse B und für den Heimgebrauch geeignet.

STROMVERSORGUNG

FEHLENDE ODER FEHLERHAFTE ERDUNG IHRES GERÄETS ERHÖEHT DAS RISIKO EINES ELEKTRISCHEN SCHLAGES. FALLS SIE ZWEIFEL HABEN, ZIEHEN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER ZU RATE UND LASSEN ÜEBERPRUEFEN OB DAS GERÄET SACHGEMÄESS GEERDET IST. NEHMEN SIE KEINE EINGRIFFE AN DEN MITGELIEFERTEN NETZKABELN VOR. SOLLTEN DIE MITGELIEFERTEN NETZKABEL NICHT PASSEN KONTAKTIEREN SIE BITTE EINEN QUALIFIZIERTEN ELEKTRIKER ODER EIN ELEKTROFACHGESCHÄFT.

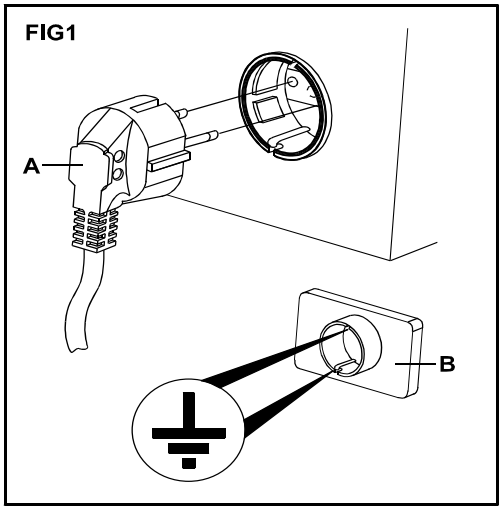
Dieses Laufband kann durch plötzliche Spannungsschwankungen beschädigt werden. Spannungsschwankungen können durch Unwetter oder das Ein – und Ausschalten anderer Elektrogeräte im selben Haushalt entstehen. Verwenden Sie immer einen Spannungsschutz um die Gefahr der Beschädigung zu verringern.
Entsprechende Spannungsschützer können im Fachhandel erworben werden.

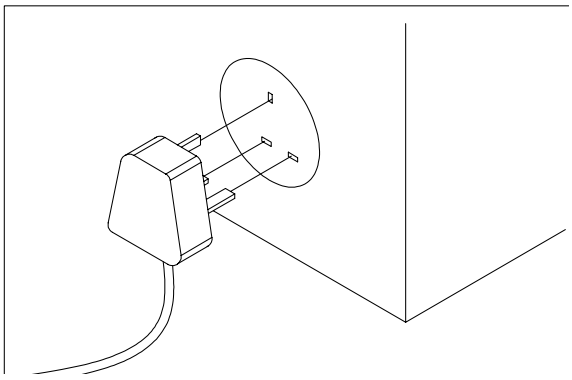
Dieses Laufband wird mit 2 Netzkabeln für Zentraleuropa und United Kingdom geliefert. Diese Netzkabel verfügen über einen Erdungspol. Bitte wählen Sie das passende Netzkabel und schließen das Gerät an.

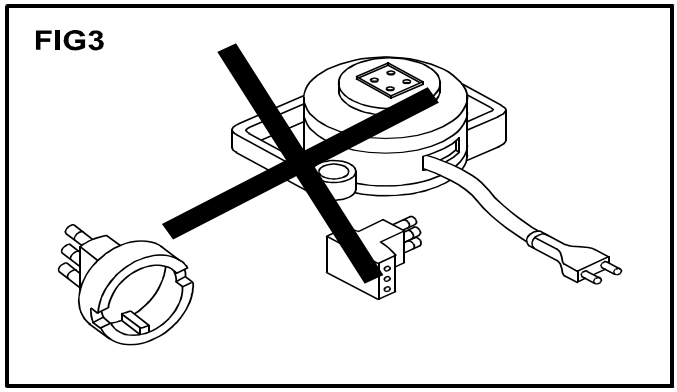
Bevor Sie das Gerät anschießen, vergewissern Sie sich, dass die lokale Spannung mit den Anforderungen des Gerätes übereinstimmt.
Dieses Gerät ist für eine Spannung von 230V ± 5% ausgelegt.

Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Spannungswandler.
Verwenden Sie das Gerät nicht mit einem Verlängerungskabel, wenn Sie nicht sicher sind ob die Erdung gewährleistet ist.

Abbildung zu den unterschiedlichen Ansteckmöglichkeiten:







VORBEREITUNG

Öffnen Sie die Kartonagen:

Nun können Sie die Kartonagen mit dem neuen Equipment öffnen. Verschaffen Sie sich einen Überblick über alle Teile die Sie in den Kartonagen finden. Vergleichen Sie diese mit der Einzelteil-Übersichtsliste um sicherzustellen, dass alle Teile in richtiger Anzahl vorhanden sind. Falls Sie ein Teil vermissen sollten, oder Fragen zum Aufbau haben, setzen Sie sich bitte mit dem Hersteller in Verbindung.

Legen Sie Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit dem Aufbau Ihres Gerätes beginnen, sollten Sie überprüfen, ob Sie alle Werkzeuge, die Sie zum Aufbau benötigen könnten, bereitgelegt haben. Mit der richtigen Vorbereitung und dem richtigen Werkzeug zur Hand, sollte der Aufbau schneller und müheloser von statten gehen.

Räumen Sie sich eine Arbeitsfläche frei:

Stellen Sie sicher, dass Sie eine genügende Fläche frei geräumt haben, um den Aufbau korrekt durchzuführen. Entfernen Sie alle Gegenstände an denen man sich beim Aufbau verletzen könnte. Achten Sie darauf, dass nach dem Aufbau eine ausreichend große Fläche für den ungestörten Betrieb des Gerätes zur Verfügung steht.

Lassen Sie sich von einer zweiten Person helfen:

Manche der Aufbauschritte verlangen schweres Heben. Es wird empfohlen, dass Sie sich beim Aufbau dieses Produkts von einer zweiten Person unterstützen lassen.

Maximales Benutzergewicht:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine Gewichtsbeschränkung vorliegt. **Falls Sie mehr als 180 kg wiegen sollten, ist die Verwendung dieses Produktes nicht empfehlenswert. Es können ernsthafte Verletzungen auftreten, wenn das Benutzergewicht die hier angegebene Grenze überschreitet.** Dieses Produkt ist nicht für Menschen ausgelegt, deren Gewicht diese Grenze überschreitet.

Wartung und Instandhaltung:

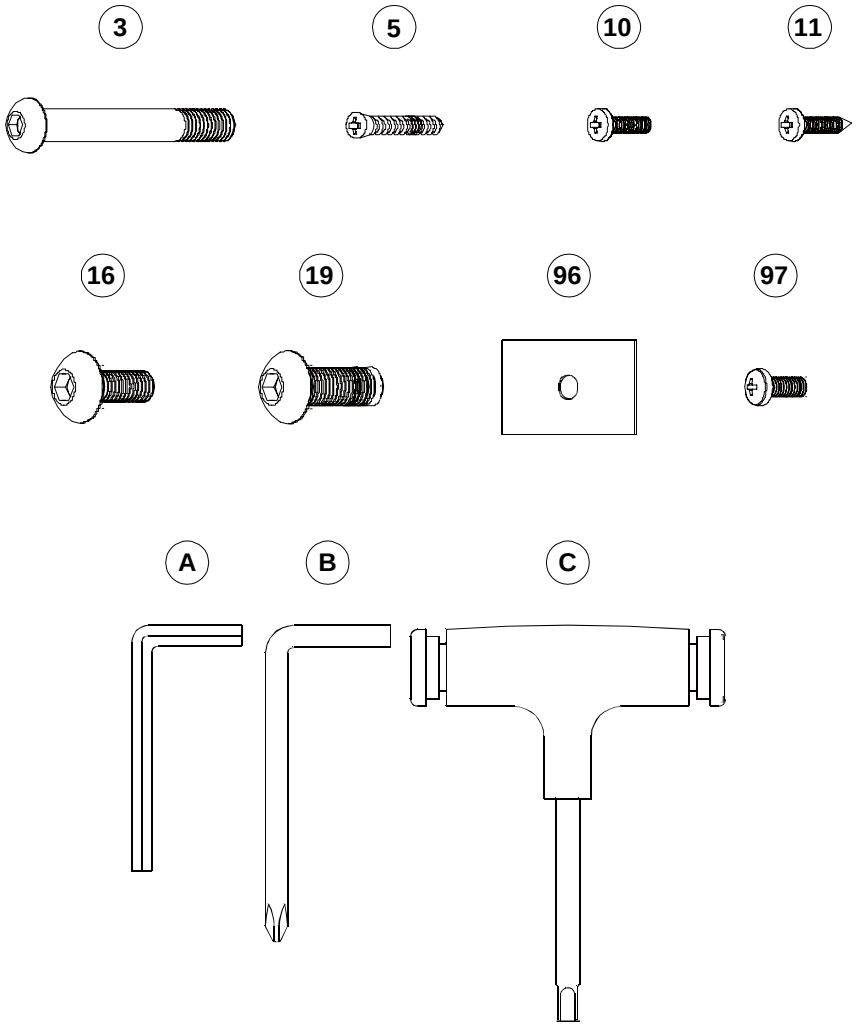
1. Die Sicherheit kann nur garantiert werden, wenn das Gerät regelmäßig nach Schäden und Verschleiß untersucht wird.
2. Wechseln Sie defekte Teile sofort aus und trainieren Sie nicht weiter bevor das Gerät nicht repariert wurde.
3. Achten Sie immer darauf, dass Sie einen festen Stand auf dem Gerät haben bevor Sie beginnen. Bevor Sie vom Gerät absteigen achten Sie bitte darauf, dass alle Teile zur Ruhe gekommen sind.
4. Um Gefahren zu vermeiden sollten Sie Verschleißteile wie Rollen, etc. immer wieder kontrollieren.
5. Das Gerät verfügt über eine Notbremse um Gefahrensituationen zu vermeiden. Durch betätigen der Notbremse können Sie einen Notabstieg einleiten.

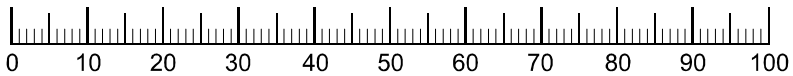
ERSATZTEILISTE

AUFBAUSET:

Zu Ihrer Unterstützung haben wir hier alle Bauteile aufgeführt die zum Aufbau dieses Produkts benötigt werden. Diese Übersicht soll Ihnen dabei helfen Einzelteile zu identifizieren, die Sie nicht zuordnen können.

	Nr.	Anz.
3	M6 x 55mm Schraube	5
5	M8 x 55mm Schraube	6
10	4 x 12mm Schraube	20
11	4 x 19mm Schraube	8
16	M6 x 15mm Schraube	1
19	M8 x 16mm Schraube	4
96	Kunststoffscheibe	2
97	M6 x 12mm Schraube	4
116	12 x 5.5 x 1.5mm Beilegscheibe	8
A	5mm Imbuss	1
B	Imbuss	1
C	6mm Imbuss	1





MILLIMETER

ERSATZTEILLISTE

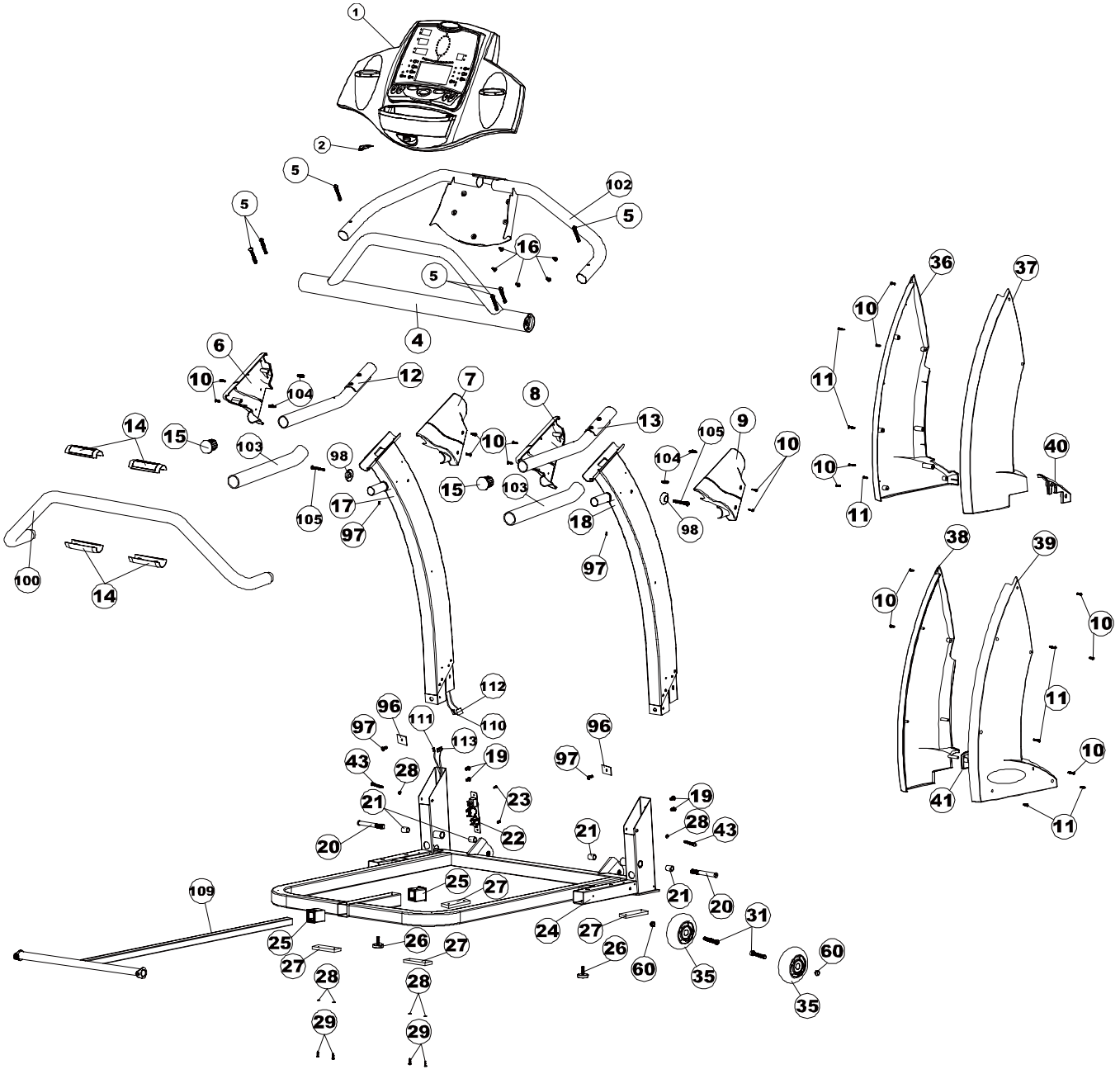
Nr.	Beschreibung	Menge	Bestellnummer		Nr.	Beschreibung	Menge	Bestellnummer
1	Computer	1	EVO3i-01		30	Controller Motor	1	EVO3i-30
2	Sicherheitsschlüssel	1	EVO3i-02		31	M10 x 60mm Schraube	2	EVO3i-31
3	M6 x 55mm Schraube	4	EVO3i-03		32	Lager	4	EVO3i-32
4	Querträger	1	EVO3i-04		33	N/A (nicht belegt)		
5	M8 x 55mm Schraube	6	EVO3i-05		34	Controller Neigungsverstellung	1	EVO3i-34
6	Haltebügel Abdeckung Links # 1	1	EVO3i-06		35	Transportrolle, vordere	2	EVO3i-35
7	Haltebügel Abdeckung Links # 2	1	EVO3i-07		36	Seitenverkleidung links #1	1	EVO3i-36
8	Haltebügel Abdeckung Rechts # 1	1	EVO3i-08		37	Seitenverkleidung links #2	1	EVO3i-37
9	Haltebügel Abdeckung Rechts # 1	1	EVO3i-09		38	Seitenverkleidung rechts #1	1	EVO3i-38
10	4 x 12mm Schraube	20	EVO3i-10		39	Seitenverkleidung rechts #2	1	EVO3i-39
11	4 x 19mm Schraube	8	EVO3i-11		40	Untere Abdeckung, links	1	EVO3i-40
12	Haltebügel - links	1	EVO3i-12		41	Untere Abdeckung, rechts	1	EVO3i-41
13	Haltebügel - rechts	1	EVO3i-13		42	Pfropfen	2	EVO3i-42
14	Handpulssensor	2	EVO3i-14		43	M6 x 55mm Schraube	2	EVO3i-43
15	Abdeckkappe Haltebügel	2	EVO3i-15		44	Lüftungsgitter	1	EVO3i-44
16	M6 x 15mm Schraube	2	EVO3i-16		45	Motorenabdeckung, obere	1	EVO3i-45
17	Ständer, links	1	EVO3i-17		46	#8 x 50mm Schraube	2	EVO3i-46
18	Ständer, rechts	1	EVO3i-18		47	Seitliche Abdeckung - links	1	EVO3i-47
19	M8 x 16mm Schraube	4	EVO3i-19		48	Endkappe - links	1	EVO3i-48
20	M14 x 90mm Schraube	2	EVO3i-20		49	Seitliche Abdeckung - rechts	1	EVO3i-49
21	Lager	4	EVO3i-21		50	Endkappe - rechts	1	EVO3i-50
22	Ein-/Ausschalter	1	EVO3i-22		51	Führung seitliche Abdeckung	8	EVO3i-51
23	M5 x 10mm Schraube	2	EVO3i-23		52	M8 x 25mm Schraube	10	EVO3i-52
24	Grundrahmen	1	EVO3i-24		53	Laufband-Brett	1	EVO3i-53
25	Einsatz	2	EVO3i-25		54	Dämpfer	10	EVO3i-54
26	Höhenausgleichsschraube	2	EVO3i-26		55	M10 x 35mm Schraube	9	EVO3i-55
27	Gummi	4	EVO3i-27		56	N/A (nicht belegt)		
28	6 x 13mm Unterlegscheibe	11	EVO3i-28		57	N/A (nicht belegt)		
29	# 8 x 15mm Schraube	28	EVO3i-29		58	Motor zur Neigungsverstellung	1	EVO3i-58

ERSATZTEILLISTE

Nr.	Beschreibung	Menge	Bestellnummer		Nr.	Beschreibung	Menge	Bestellnummer
59	M10 x 63mm Schraube	1	EVO3i-59		89	Abdeckung Rahmen Neigungsverstellung,	1	EVO3i-89
60	Mutter, selbstsichernd	2	EVO3i-60		90	Abdeckung Rahmen Neigungsverstellung,	1	EVO3i-90
61	Beilegscheibe	2	EVO3i-61		91	Rahmen Neigungsverstellung	1	EVO3i-91
62	Dämpfer	1	EVO3i-62		92	Motorenabdeckung, untere	1	EVO3i-92
63	M8 x 135mm Schraube	1	EVO3i-63		93	# 8 x 35mm Schraube	4	EVO3i-93
64	M8 x 15 Schraube	4	EVO3i-64		94	M8 Mutter	10	EVO3i-94
65	8x15XT2.0 Beilegscheibe	12	EVO3i-65		95	Laufband	1	EVO3i-95
66	8 x 16mm Beilegscheibe	2	EVO3i-66		96	Kunststoffscheibe	2	EVO3i-96
67	M10 x 136mm Schraube	1	EVO3i-67		97	M6 x 12mm Schraube	4	EVO3i-97
68	Motorenfixierung	1	EVO3i-68		98	Metallring	2	EVO3i-98
69	Motor für Geschwindigkeit	1	EVO3i-69		99	N/A (nicht belegt)		
70	Riemen	1	EVO3i-70		100	Haltebügel, vorderer	1	EVO3i-100
71	Rolle, vordere	1	EVO3i-71		101	Computerbefestigung	2	EVO3i-101
72	Achse für vordere Rolle	1	EVO3i-72		102	Haltebügel, hinterer	1	EVO3i-102
73	Schalter	1	EVO3i-73		103	Schaumstoff-Überzug	2	EVO3i-103
74	M6 x 70mm Schraube	3	EVO3i-74		104	Gehäusefixierung	4	EVO3i-104
75	Grundrahmen	1	EVO3i-75		105	M8 x 95mm Schraube	2	EVO3i-105
76	Motorenabdeckung, seitliche links	1	EVO3i-76		106	N/A (nicht belegt)		
77	Motorenabdeckung, seitliche rechts	1	EVO3i-77		107	N/A (nicht belegt)		
78	Rahmenabdeckung, rechts	1	EVO3i-78		108	N/A (nicht belegt)		
79	Rahmenabdeckung, links	1	EVO3i-79		109	T-Träger	1	EVO3i-109
80	Führung, obere	2	EVO3i-80		110	Kabel, oberes für Sicherheitsschlüssel	1	EVO3i-110
81	Führung, untere	2	EVO3i-81		111	Kabel, unteres für Sicherheitsschlüssel	1	EVO3i-111
82	Führungsaufnahme	2	EVO3i-82		112	Computerkabel, oberes, 7-polig	1	EVO3i-112
83	M8 x 19mm Schraube	4	EVO3i-83		113	Computerkabel, unteres, 7-polig	1	EVO3i-113
84	Rolle, hintere	1	EVO3i-84		114	Rollenfixierung	1	EVO3i-114
85	Achse für hintere Rolle	1	EVO3i-85		115	Rolle	1	EVO3i-115
86	M8 x 43mm Schraube	2	EVO3i-86		116	12 x 5.5 x1.5mm Beilegscheibe	8	EVO3i-116
87	Transportrolle	2	EVO3i-87					
88	Doppel – T - Rahmen	1	EVO3i-88					

EXPLOSIONSZEICHNUNG

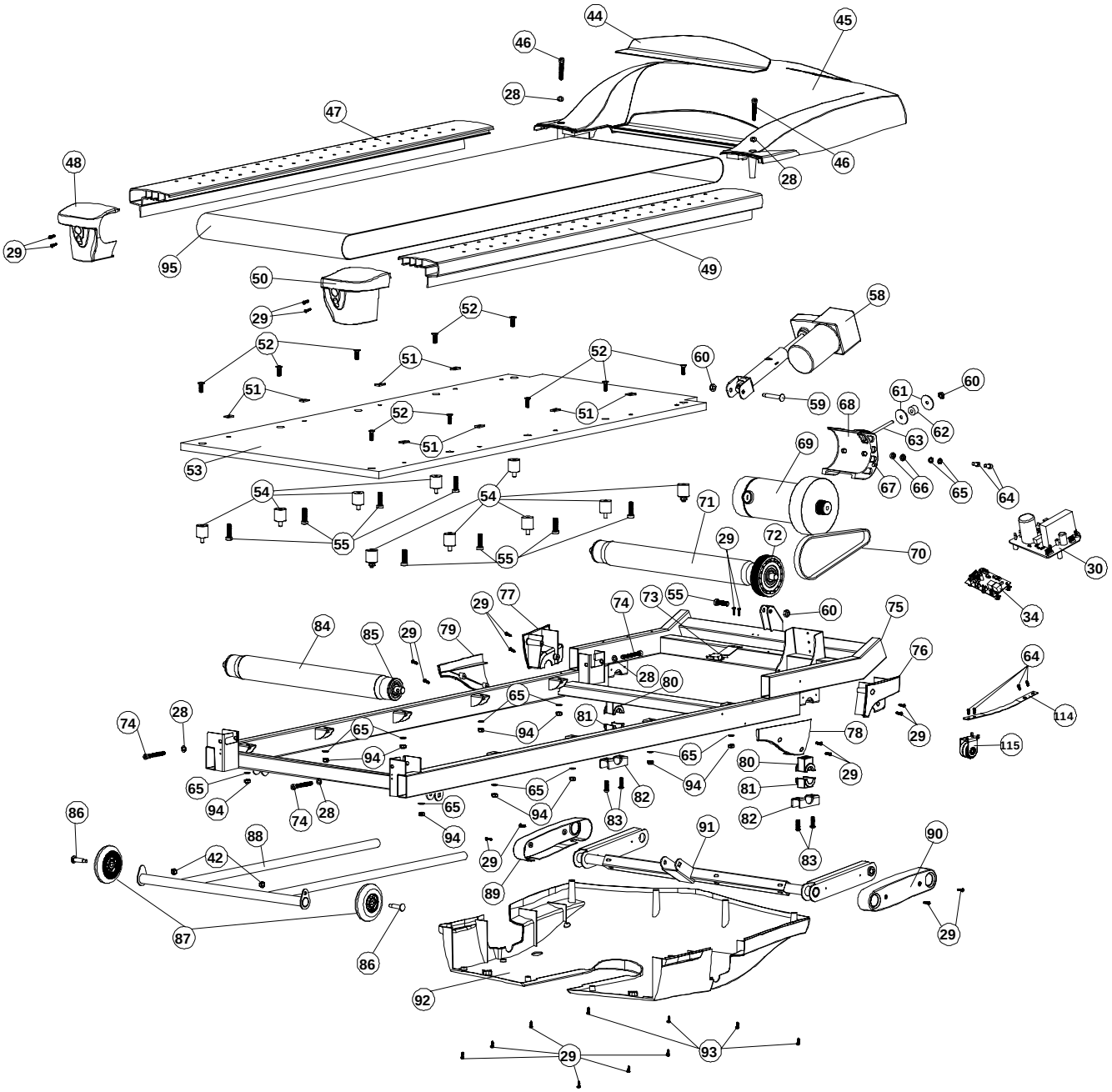
EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST BEREITS VORMONTIERT



EXPLOSIONSZEICHUNG

EIN GROSSTEIL DER HIER ABGEBILDETEN TEILE IST BEREITS VORMONTIERT

.



AUFBAU

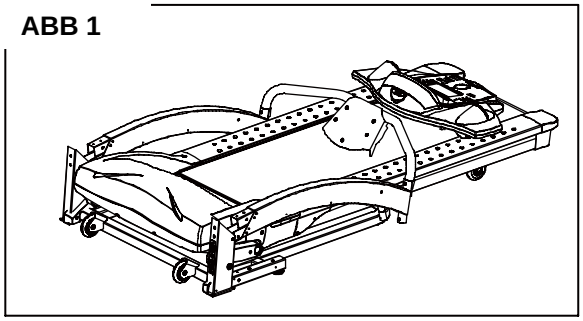
Schritt 1:

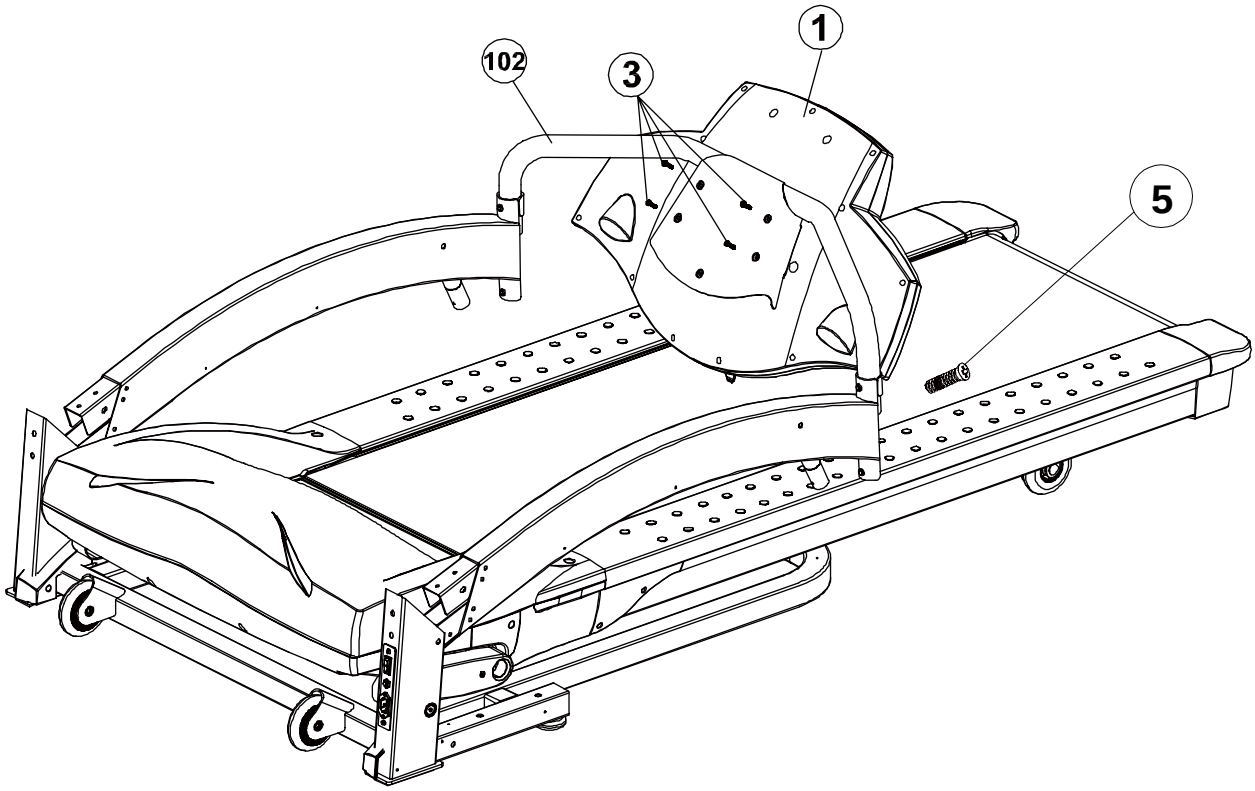
Nehmen Sie das Laufband aus dem Karton und platzieren Sie es auf dem Boden siehe Abb. 1

Befestigen Sie den Computer (1) auf dem Haltebügel, hinterer (102) mit vier M6 x 55mm Schrauben (3).

Befestigen Sie den hinteren Haltebügel (102) am Ständer mit zwei M8 x 55mm Schrauben (5).

ABB 1



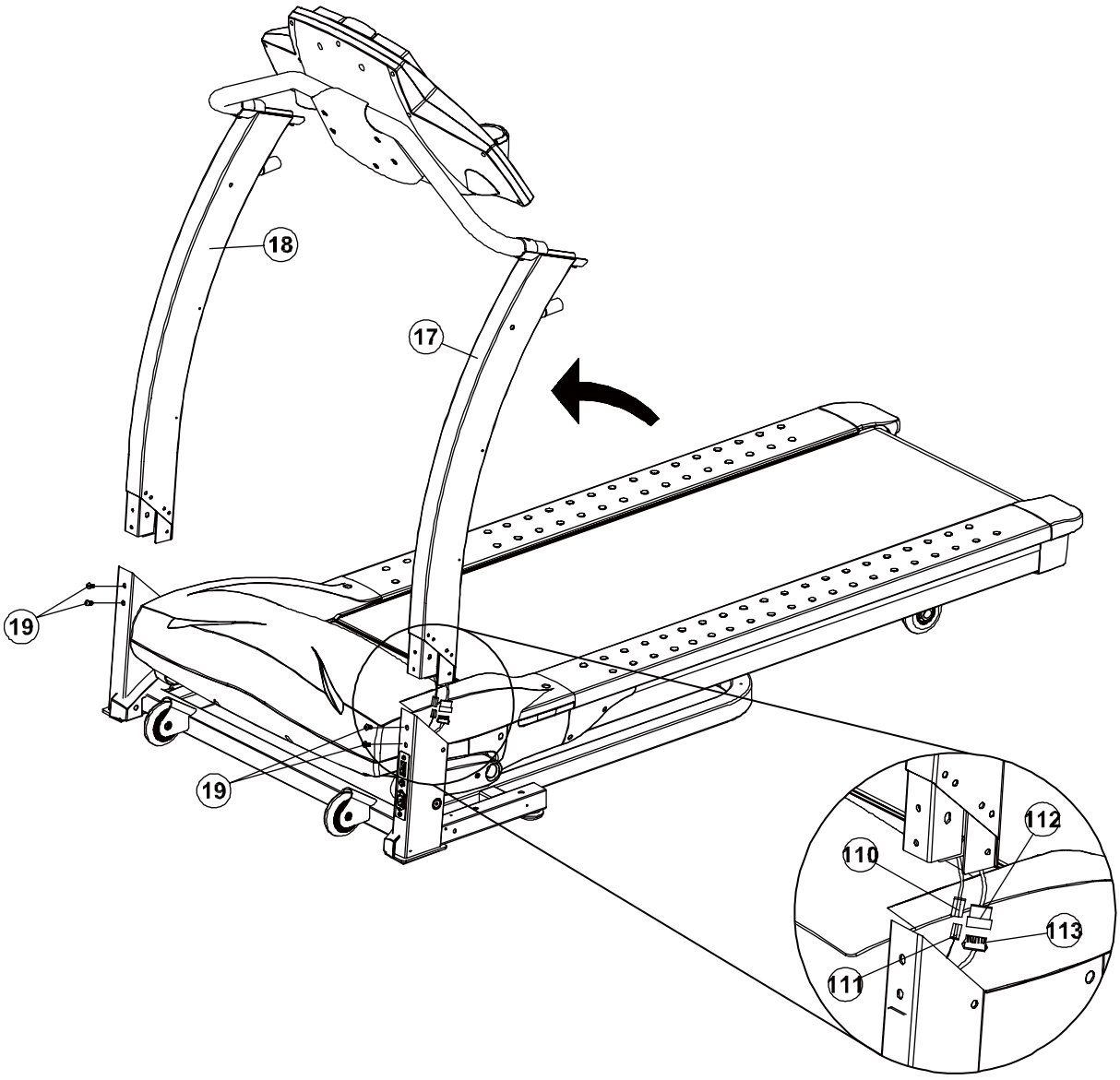


AUFBAU

Schritt 2:

Bitte achten Sie darauf die Kabel im linken Ständer (17) mit den Kabeln im Grundrahmen (24) zu verbinden. Befestigen Sie danach den linken und rechten Ständer (17 and 18) im Grundrahmen (24). Benutzen Sie hierzu vier M8 x 15mm Schrauben (19).

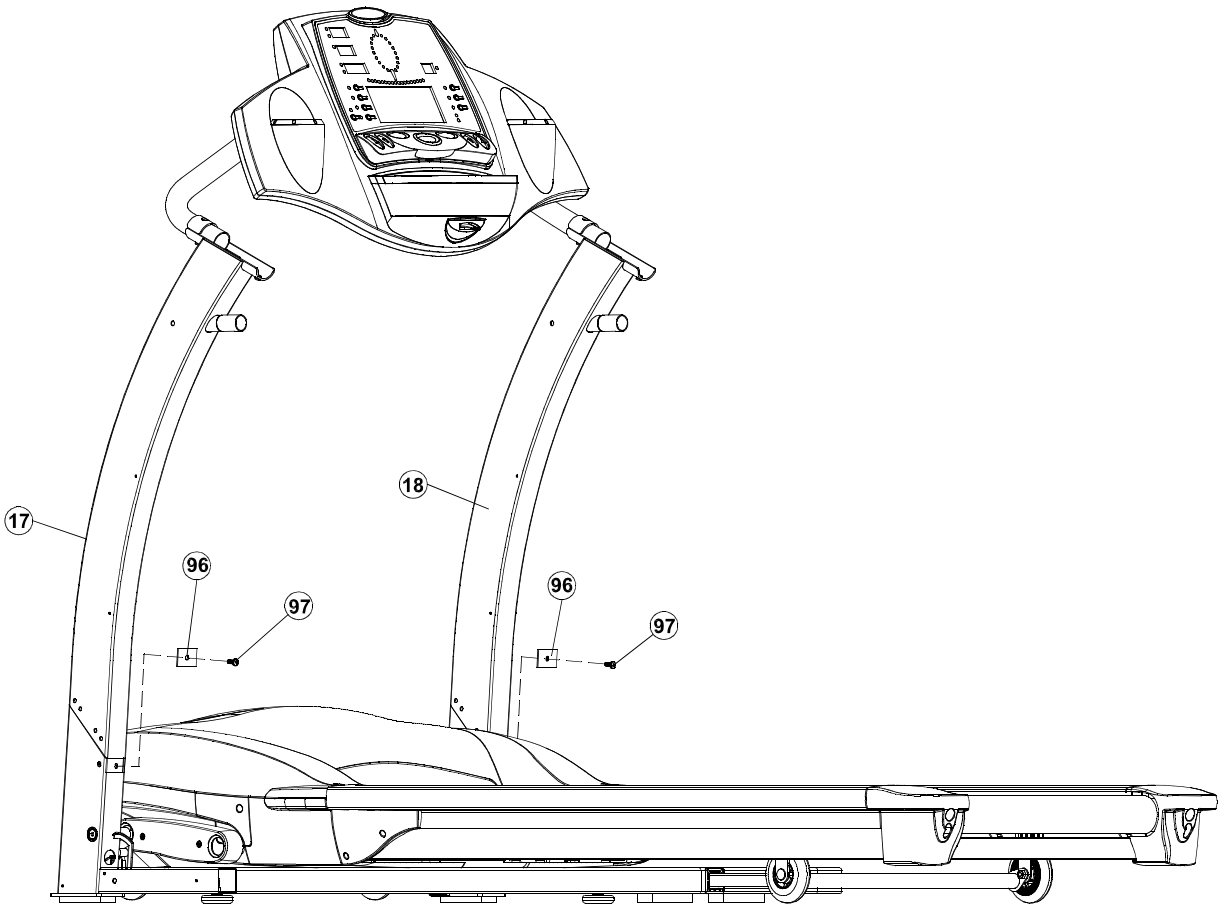
.



AUFBAU

Schritt 3:

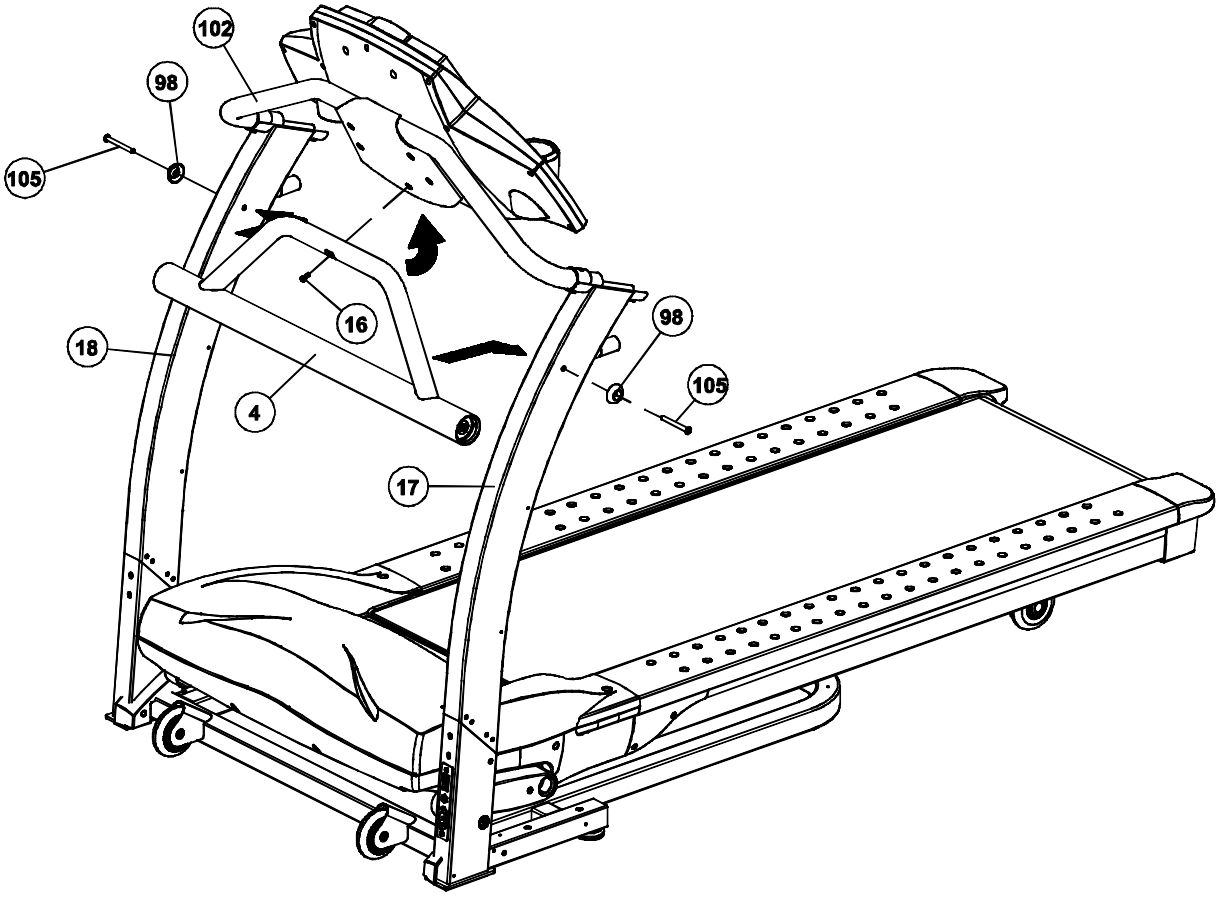
Montieren Sie die Kunststoffscheibe (96) am linken Ständer (17) und befestigen Sie diese mit einer M6 x 12mm Schraube (97). Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Ständer (18)



AUFBAU

Schritt 4:

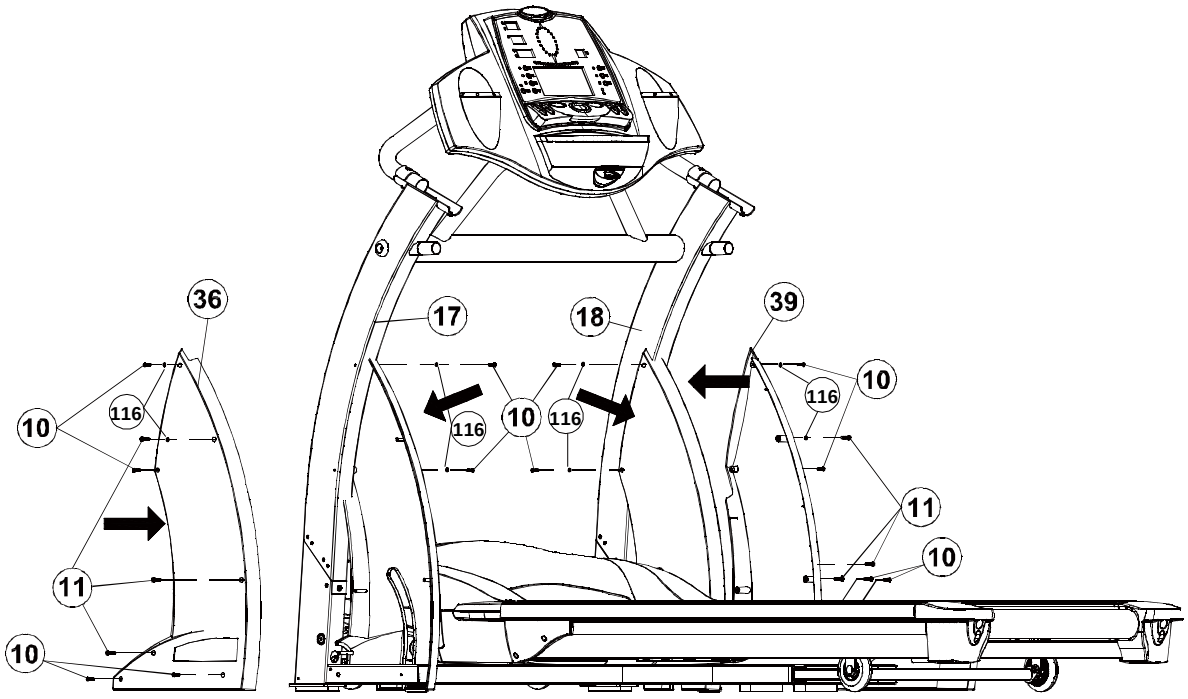
Montieren Sie den Querträger (4) am Haltebügel, hinterer (102), Ständer links (17) and Ständer Rechts (18). Befestigen Sie diesen mit einer M6 x 15mm Schraube (16), zwei Metallringen (98) and zwei M8 x 95mm Schrauben (18).



AUFBAU

Schritt 5:

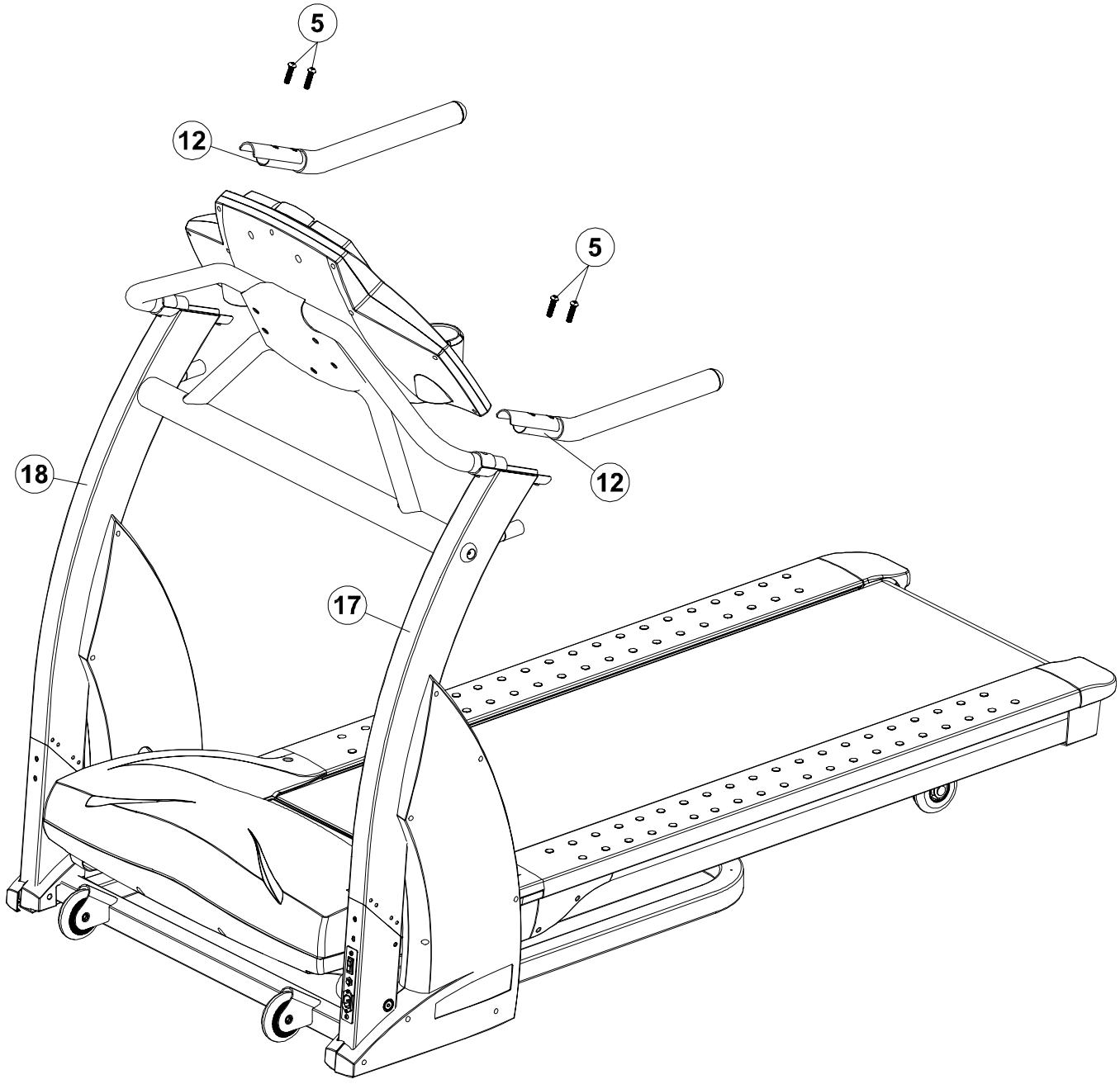
Montieren Sie die Seitenverkleidung links #1 (36) und die Seitenverkleidung links #2 (37) am Ständer links (17) und befestigen Sie diesen mit fünf 4 x 12mm Schrauben (10), vier 4 x 19mm Schrauben (11) und vier 12x5.5x1.5mm Beilegscheiben (116). Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem rechten Ständer (18) mit der Seitenverkleidung rechts #2 (38) und mit der Seitenverkleidung rechts #1 (39).



AUFBAU

Schritt 6:

Montieren Sie den Haltebügel links (12) am Ständer, links (17). Befestigen Sie diesen mit zwei M8 x 55mm Schrauben (5). Wiederholen Sie den Vorgang mit dem Ständer, rechts (18).



AUFBAU

Schritt 7:

Zuerst müssen die Kabel der Handpulssensoren (14) verbunden werden wie in ABB 2.

Montieren Sie den Haltebügel, vorderer (100) and den Ständern links und rechts (17 and 18) und befestigen Sie diesen mit zwei M6 x 12mm Schrauben (97).

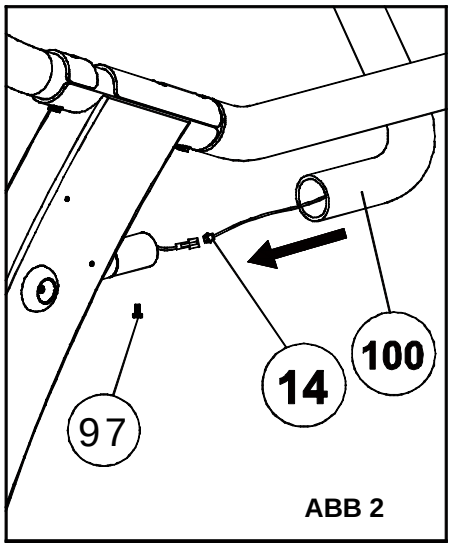
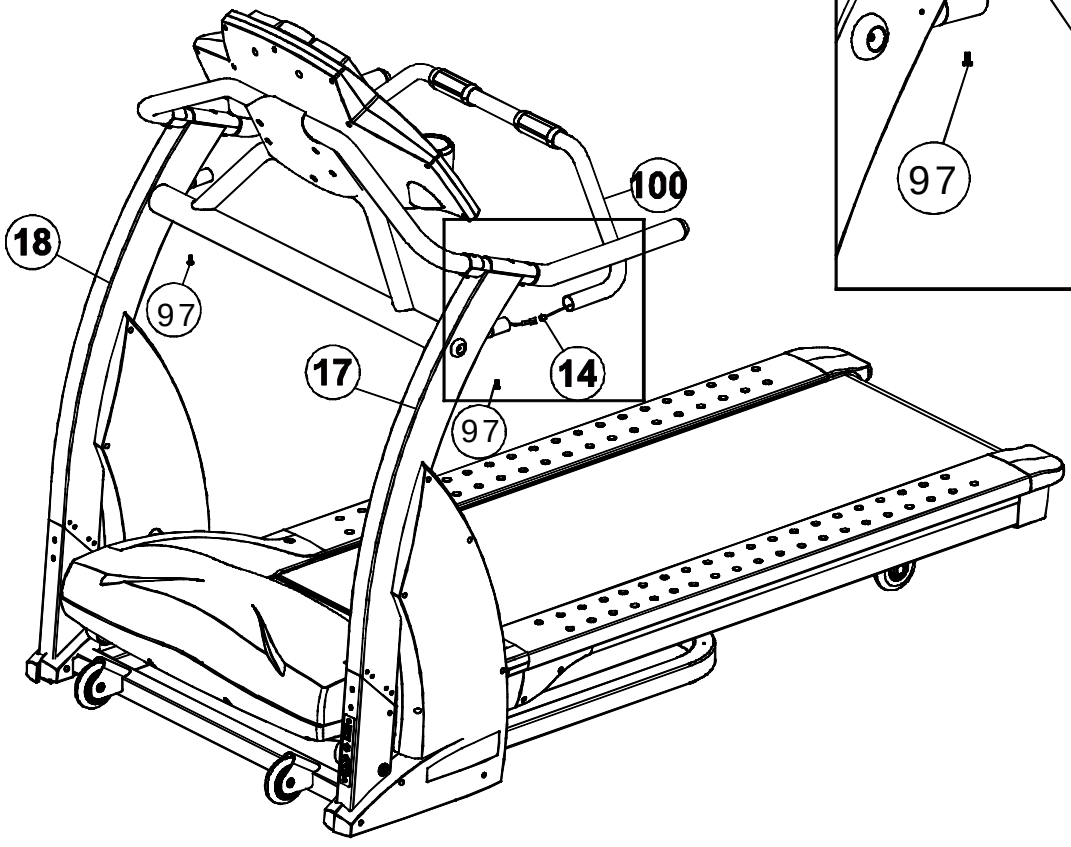


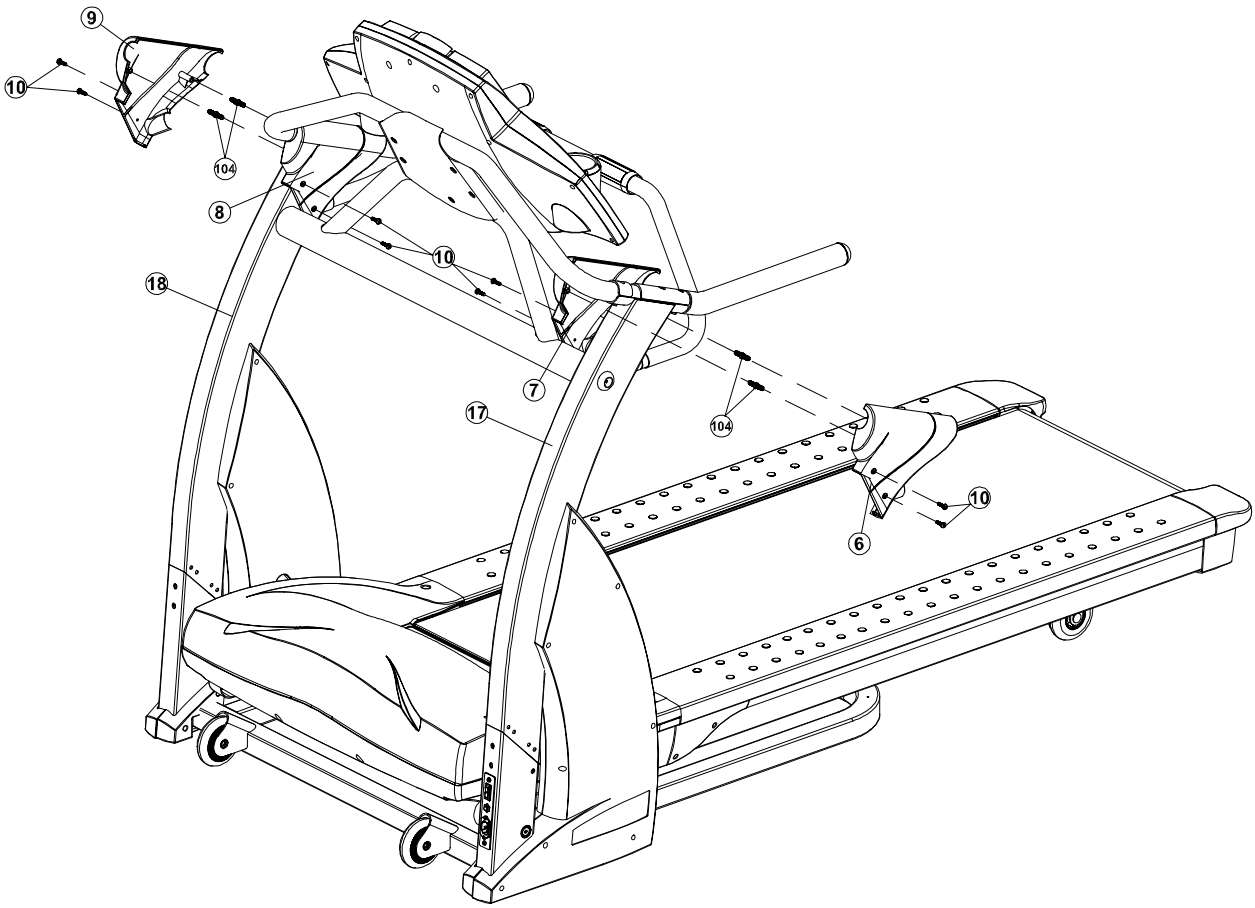
ABB 2



AUFBAU

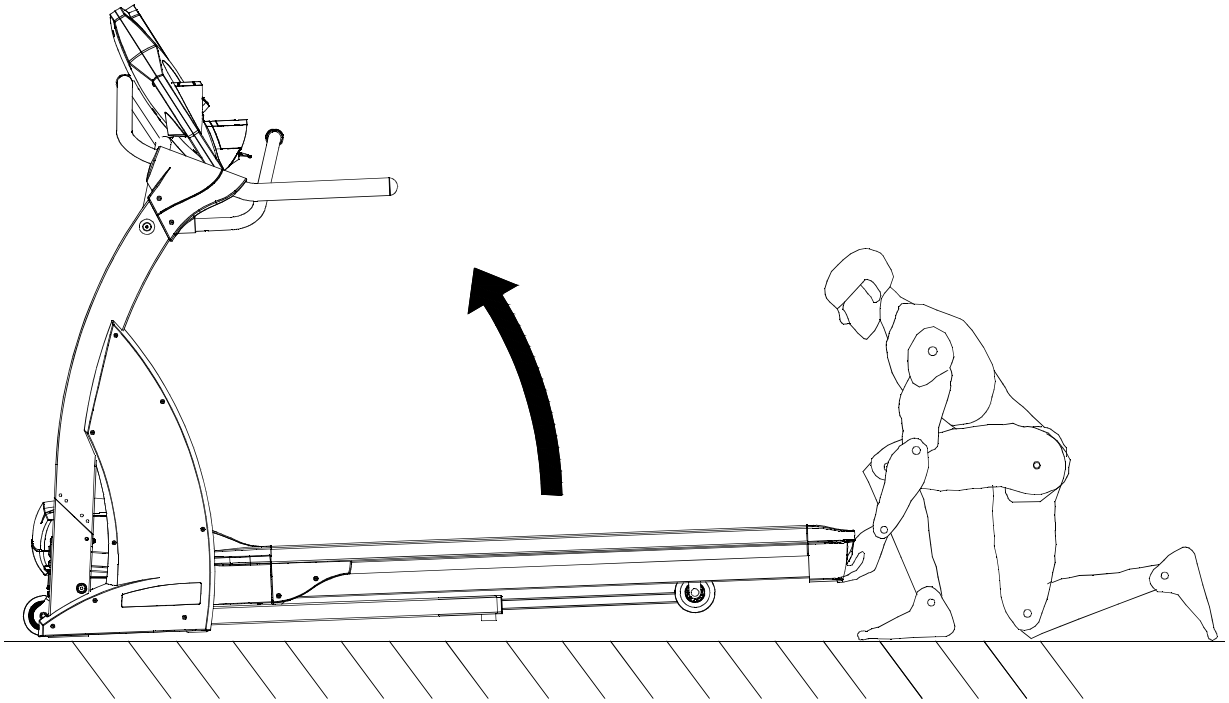
Schritt 8:

Montieren Sie die Haltebügelabdeckung links #1 (6) und die Haltebügelabdeckung links #2 (7) am Ständer links (17). Befestigen Sie diesen mit zwei Gehäusefixierungen (104) und vier 4 x 12mm Schrauben (10). Wiederholen Sie den Vorgang mit dem Ständer rechts (18) bringen Sie die Haltebügelabdeckung rechts #1 (8) und die Haltebügelabdeckung rechts #2 (9) an.



TRANSPORTHINWEIS

Heben Sie das Laufband vorsichtig von hinten an und rollen Sie es an den gewünschten Platz. Um das Laufband so zu justieren dass es eben auf dem Boden steht, folgen Sie bitte den Stabilisierungshinweisen in dieser Anleitung.



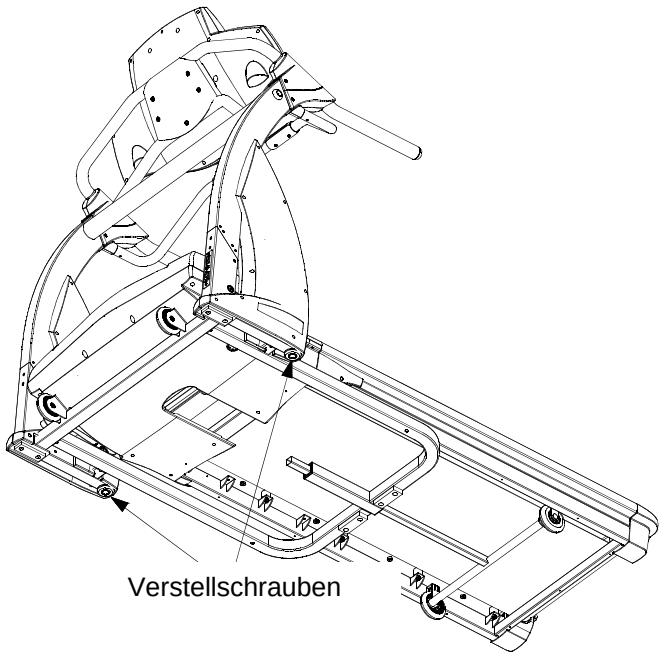
STABILISIERUNG

Ein unebener Untergrund könnte zur Folge haben dass die Federknöpfe nicht einrasten und somit der Neigungsmechanismus nicht funktionsfähig ist.

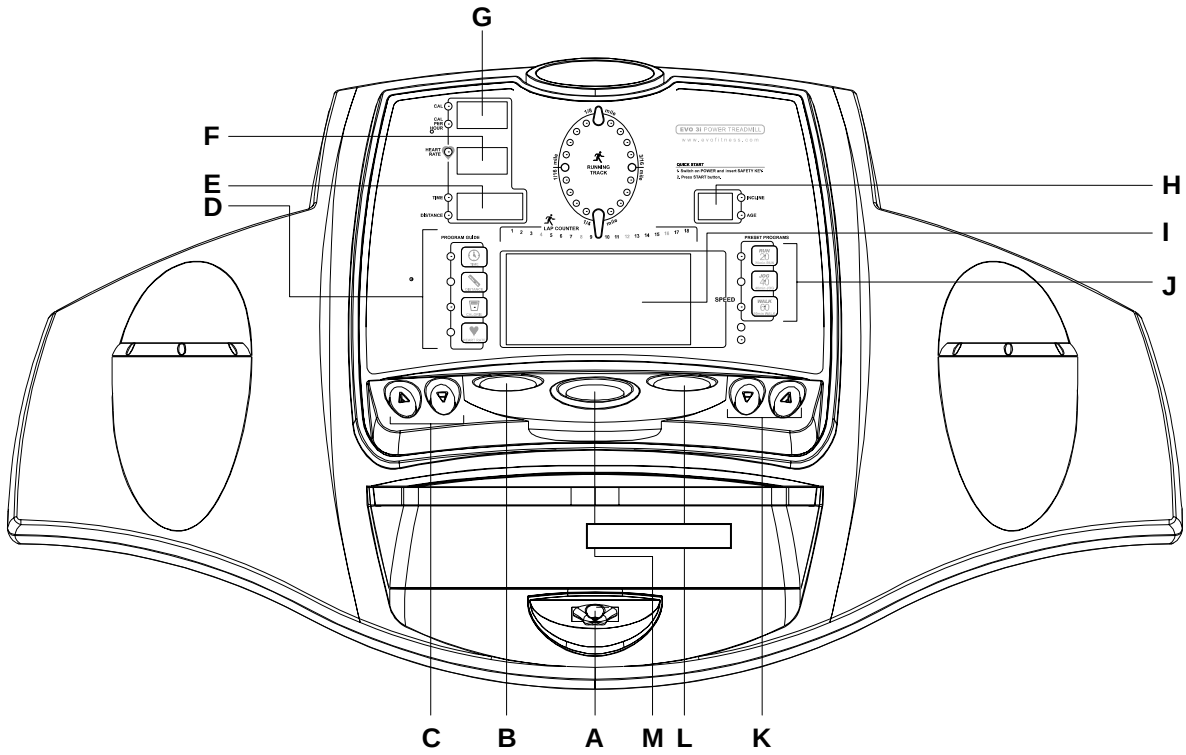
Folgen die diesen Anweisungen um die Verstellschrauben zu justieren:

Lassen Sie sich hierbei von einer zweiten Person behilflich sein, da das Laufband zur Seite geneigt werden muss.

Heben Sie das Laufband von links oder rechts an. Unter dem Laufband sind die **Verstellschrauben** sichtbar. Diese können durch rein oder rauß drehen so justiert werden, dass das Laufband eben steht. Wiederholen Sie den Vorgang nun auf der anderen Seite. Empfehlenswert ist das Nutzen einer Wasserwaage.



COMPUTERANLEITUNG



SICHERHEITSSCHLÜSSEL	**A**	**B**	**ENTER**
NEIGUNG AUF/AB	**C**	**D**	**VORGESPEICHERTE PROGRAMME**
ZEIT/STRECKE)	**E**	**F**	**PULS**
KALORIEN/KALORIEN PRO STUNDE	**G**	**H**	**NEIGUNGSGRAD/ALTER**
GESCHWINDIGKEIT	**I**	**J**	**VORGESPEICHERTE PROGRAMME**
GESCHWINDIGKEIT AUF/AB	**K**	**L**	**START**
STOP	**M**		

EINSCHALTEN –

Der Netzschalter befindet sich unten am linken Ständer, schalten Sie diesen ein und geben Sie den Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Öffnung am Computer. Die LED Anzeige läuft automatisch durch und bleibt bei “0“ stehen

SCHLAF MODUS –

Wenn der Netzschalter eingeschaltet ist wird nach 5 Minuten, in denen keine Eingabe erfolgt oder der Computer keine Daten empfängt. Durch drücken einer beliebigen Taste kehrt der Computer zum aktiven Modus zurück zu kehren..

COMPUTERANLEITUNG

SIGNALTÖNE –

Nach dem drücken der START Taste werden auf Geschwindigkeitsanzeige (SPEED) drei Sekunden begleitet von Signaltönen heruntergezählt, damit der Nutzer sich auf das Anlaufen des Bandes vorbereiten kann.

PAUSE/STOP –
Während des Trainings können Sie pausieren, indem Sie die STOP Taste einmal betätigen. Alle Anzeigen bleiben bei den letzten Werten stehen. Durch drücken der START Taste wird das Programm weitergeführt und die Anzeige läuft weiter bis das Programm beendet ist. Bei zweimaligem drücken der STOP Taste werden alle aktuellen Trainingsdaten gelöscht und der Computer kehrt zum Standardbildschirm zurück. Das gleiche gilt sollte die Inaktivität länger als 30 Sekunden dauern.

ENGLISCH – METRISCHES SYSTEM –

Der Computer des Laufbands kann metrische und englische Maße bzw. Einheiten anzeigen. Das sollte bereits für ihr Land voreingestellt sein. Falls sie dennoch zwischen den Anzeigen wechseln müssen, beachten sie bitte die folgenden Anweisungen:
:

1. Drücken Sie nach dem einschalten des Netzschalters die ENTER Taste und halten Sie diese gedrückt. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die Öffnung am Computer und lassen Sie dann die ENTER Taste wieder los. Nach einem kurzen Signalton leuchtet sowohl METRIC als auch ENGLISH auf der LED Anzeige..

2. Mit der ENTER Taste kann zwischen Metrisch und Englisch (METRIC/ENGLISH) gewählt werden mit der STOP Taste wird die Einstellung bestätigt und die Standardanzeige erscheint.

PROGRAMME:

SCHNELL START –
Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann mit der START-Taste der Schnellstart aktiviert werden. Das Training beginnt dann bei einer Startgeschwindigkeit von 0.8 km/h. Um die Geschwindigkeit zu verstellen benutzen Sie bitte die GESCHWINDIGKEIT AUF/AB-Tasten. Benutzen Sie die NEIGUNG AUF/AB-Tasten um den Steigungsgrad einzustellen.

ZEITVORGABE (GOAL COURSE TIME) -
Wenn das Laufband eingeschaltet ist wird das Programm Zeitvorgabe durch drücken der entsprechenden Taste gewählt. Auf der Zeitanzeige blinkt die Werkseinstellung “20:00“. Mit der NEIGUNG AUF/AB Taste kann die gewünschte Trainingszeit eingegeben werden. Mit der ENTER Taste wird die Einstellung bestätigt. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0mp/h bzw. 3.2 km/h. Die Geschwindigkeit kann mit der GESCHWINDIGKEIT AUF/AB geändert werden. Der Neigungsgrad wird mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste eingestellt.

STRECKENVORGABE (GOAL COURSE DISTANCE) –

Wenn das Laufband eingeschaltet ist wird das Programm Streckenvorgabe durch drücken der entsprechenden Taste gewählt. Auf der Streckenanzeige blinkt “00.0” Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann die gewünschte Streckenlänge eingegeben werden. Mit der ENTER Taste wird die Einstellung bestätigt und durch drücken der START Taste beginnt das Programm. Die Strecke wird vom eingestellten Wert nach unten gezählt, die anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0MPH/3.2KMPH und kann durch drücken der GESCHWINDIGKEIT AUF/AB Taste geändert werden. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden.

KALORIENVORGABE (GOAL COURSE CALORIES)–

Wenn das Laufband eingeschaltet ist wird das Programm Kalorienvorgabe durch drücken der entsprechenden Taste gewählt. Auf der Kalorienanzeige blinkt “0”. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der gewünschte Kalorienwert eingestellt werden. Mit der Enter Taste wird die Eingabe bestätigt und durch drücken der START Taste beginnt das Programm. Die Kalorien werden vom eingestellten Wert nach unten gezählt und alle anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2.0MPH/3.2KMPH und kann durch drücken der GESCHWINDIGKEIT AUF/AB Taste geändert werden. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden.

COMPUTER ANLEITUNG

20 MINUTEN LAUFEN (20 MINUTE RUN)–

Minimalgeschwindigkeit 5.0MPH/8.0KPH, Maximalgeschwindigkeit 8.1MPH/13.0KPH.

Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann das Programm “20 Minuten Laufen“ durch drücken der entsprechenden Taste gewählt werden. Durch drücken von START beginnt das Programm. Auf der Zeitanzeige erscheint “20:00”. Dieser Wert wird nach unten gezählt alle anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit ändert sich nach dem voreingestellten Profil. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden.

ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	
	MPH	KPH
20-17	5	8
17-14	5.6	9
14-11	6.3	10
11-8	6.9	11
8-5	7.5	12
5-2	8.1	13
2-1	8.1	13
1-0	8.1	13

40 MINUTEN JOGGEN (40 MINUTE JOG) –

Minimalgeschwindigkeit 2.5MPH/4.0KPH, Maximalgeschwindigkeit 6.3MPH/10.0KPH**.**

Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann das Programm “40 Minuten Joggen“ durch drücken der entsprechenden Taste gewählt werden. Durch drücken der START Taste beginnt das Programm. Auf der Zeitanzeige erscheint “40:00”. Dieser Wert wird nach unten gezählt alle anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit ändert sich nach dem voreingestellten Profil. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden

ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	
	MPH	KPH
40-37	2.5	4
37-34	3.1	5
34-31	3.8	6
31-28	4.4	7
28-25	5	8
25-22	5	8
22-19	5	8
19-16	5	8
16-13	5.6	9
13-10	5.6	9
10-7	5.6	9
7-4	5.6	9
4-1	5.6	9
1-0	6.3	10

COMPUTER ANLEITUNG

60 MINUTEN GEHEN (60 MINUTE WALK) –

Minimalgeschwindigkeit 1.9MPH/3.0KPH, Maximalgeschwindigkeit 5MPH/8KPH**.**

Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann das Programm “60 Minuten Gehen“ durch drücken der entsprechenden Taste gewählt werden. Durch drücken der START Taste beginnt das Programm. Auf der Zeitanzeige erscheint “60:00”. Dieser Wert wird nach unten gezählt und alle anderen Werte zählen aufwärts bis das Programm beendet ist. Die Geschwindigkeit ändert sich nach dem voreingestellten Profil. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann der Neigungsgrad eingestellt werden

ZEIT	GESCHWINDIGKEIT	
	MPH	KPH
60-57	1.9	3
57-54	2.5	4
54-51	3.1	5
51-48	3.8	6
48-45	4.4	7
45-42	5	8
42-39	5	8
39-36	5	8
36-33	5	8
33-30	5	8
30-27	5	8
27-24	5	8
24-21	4.4	7
21-18	3.8	6
18-15	3.8	6
15-12	3.8	6
12-9	3.8	6
9-6	3.8	6
6-3	3.8	6
3-0	3.8	6

ZIELPULSPROGRAMM (**HEART RATE CONTROL)**

Zur Benutzung dieses Programms sollte der Brustgurt getragen werden.
Wenn das Laufband eingeschaltet ist kann das Zielpulsprogramm durch drücken der entsprechenden Taste gewählt werden. Auf der Geschwindigkeitsanzeige blinkt “U1”. Befolgen Sie die folgenden Hinweise zur Eingabe der Benutzereinstellugen. :

1. **BENUTZERCODE** – Durch drücken der NEIGUNS AUF/AB Taste kann ein Benutzercode zwischen U1 to U9 gewählt werden. Mit der ENTER Taste wird die Eingabe bestätigt.
2. **BENUTZERALTER** – Nach der Auswahl des Benutzercodes blinkt die Werkseinstellung “35“ auf der Altersanzeige. Durch drücken der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann das Benutzeralter eingegeben werden. Mit der ENTER Taste wird die Eingabe bestätigt.
3. **TRAININGZEIT** – Nach der Einstellung des Benutzeralters blinkt auf der Zeitanzeige “30:00 “. Mit der NEIGUNGS AUF/AB Taste kann die gewünschte Trainingszeit eingegeben werden. Durch drücken der ENTER Taste wird die Eingabe bestätigt.
4. **SET TARTGET HEART RATE** – Nach der Einstellung der Trainingszeit, blinkt auf der Anzeige der ZIELPULS, der aus der eingegebenen Altereinstellung errechnet wurde. Bitte sprechen Sie vor Trainingsbeginn mit einem Arzt um ihren idealen Zielpuls zu ermitteln. Mit den NEIGUNGS AUF/AB Tasten kann der Pulswert geändert werden. Durch Drücken der ENTER Taste wird die Eingabe bestätigt. Nach der Eingabe der persönlichen Benutzerdaten kann das Programm durch drücken der START Taste begonnen werden. Die Geschwindigkeit beginnt bei 2MPH/3.2KPH. Alle 15 Sekunden wird dem Computer der Benutzerpuls übermittelt und die Geschwindigkeit bzw. Neigung entsprechend geändert damit der Nutzer in der Zielpulszone bleibt.

NOTFALL STOP –

Im Notfall kann das Laufband durch drücken der NOTFALL STOP Taste (EMERGENCY STOP) sofort angehalten werden. Um den Betrieb fortzusetzen muss der Sicherheitsschlüssel wieder eingesteckt werden. Der Sicherheitschlüssel befindet sich unterhalb der STOP Taste.

INSTANDHALTUNG

Wie warte ich mein EVO 3i Laufband:
Eine regelmäßige Wartung ist sehr wichtig, um sicher zu stellen, dass Ihr Laufband immer bestens funktioniert. Unsachgemäße Wartung kann Schäden nach sich ziehen und die Lebenszeit Ihres Laufbandes verkürzen.

- **WICHTIG**: Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbandes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden halten Sie ihn fern von jeglichen Flüssigkeiten und setzen Sie ihn nie direktem Sonnenlicht aus.

- Untersuchen Sie Ihr Laufband regelmäßig und ziehen Sie lockere Teile gegebenenfalls nach. Tauschen Sie abgenutzte Teile sofort aus.

EINSTELLEN DES LAUFBANDES:

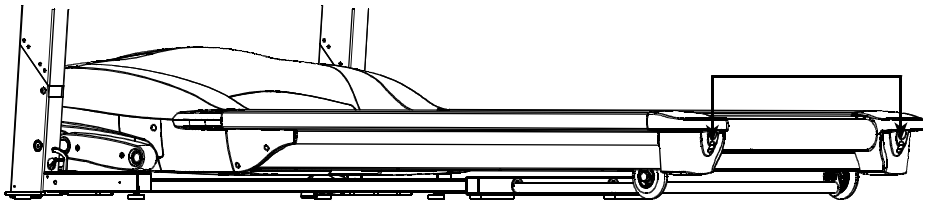
Das Laufband wurde in der Fabrik bereits korrekt eingerichtet. Unebene Untergründe, der Transport, oder sonstige Gründe, könnten allerdings ein Verrutschen des Bandes aus seiner mittleren Position verursachen. Dadurch könnte das Band an der seitlichen Plastikabdeckung reiben und Schaden erleiden. Um das Band wieder in seine ursprüngliche korrekte Position zu bringen, richten sie sich bitte nach den folgenden Anweisungen:

1. Wenn das Band dazu neigen sollte nach rechts zu wandern, drehen Sie die rechte Verstellschraube im Uhrzeigersinn. Wir empfehlen die Einstellungen in ¼ Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Sollte das Band immer noch nach rechts tendieren können Sie auch die linke Verstellschraube im Gegenuhrzeigersinn bewegen. Testen Sie hiernach wieder den Erfolg ihrer Maßnahme.

2. Wenn das Band dazu neigen sollte nach links zu wandern, drehen Sie die linke Verstellschraube im Uhrzeigersinn. Wir Empfehlen die Einstellungen in ¼ Umdrehungs-Schritten vorzunehmen und danach jeweils den Erfolg zu testen. Sollte das Band immer noch nach links tendieren, können Sie auch die rechte Verstellschraube im Gegenuhrzeigersinn bewegen. Testen Sie hiernach wieder den Erfolg ihrer Maßnahme.

3. Scheint sich Ihr Laufband gelockert zu haben, so ziehen Sie beide Verstellschrauben gleichmäßig um ¼ Umdrehung fest. Sollte es zu straff oder überdehnt wirken, dann lockern Sie beide Verstellschrauben gleichmäßig.

WARNUNG: Ziehen Sie die Verstellschrauben nicht zu fest an. Dies könnte die Lager beschädigen.



Die Verstellschrauben befinden sich am hinteren Ende des Laufbandes.

INSTANDHALTUNG

REINIGUNG:

Ein regelmäßiges Säubern des Laufbands kann die Lebensdauer des Gerätes erhöhen.

- **Warnung**: Um elektrischen Schlägen vorzubeugen, überprüfen Sie ob der Netzstecker des Gerätes gezogen ist bevor Sie mit der Reinigung beginnen.
- **Wichtig**: Verwenden Sie zur Säuberung Ihres Laufbandes niemals Scheuer- oder Lösungsmittel. Um Schäden am Computer zu vermeiden halten Sie ihn fern von jeglichen Flüssigkeiten und setzen Sie ihn nie direktem Sonnenlicht aus.
- **Nach jedem Training**: Wischen Sie die Computerkonsole und die anderen Oberflächen des Laufbands mit einem sauberen, feuchten, weichen Lappen ab um den Trainingsschweiß zu entfernen.
- **Wöchentlich**: Wir empfehlen das unterlegen einer Matte um die Bodenreiningung zu erleichtern. Schmutz von Schuhen etc. auf den Laufgürtel, gelangt mit der Zeit unter das Laufband. Einmal wöchentlich sollte mit dem Staubsauger unter dem Gerät gereinigt werden.

DECK LUBRICATION:
LAUFBAND-SCHMIERUNG

Das Laufband wurde bei der Herstellung bereits vorgeschmiert. Trotzdem wird eine regelmäßige Überprüfung des Geräts nach ausreichender Schmierung empfohlen, um optimale Leistungen zu garantieren. Unter normalen Umständen sollte jedoch eine Schmierung Ihres Laufbands im ersten Jahr, bzw. während der ersten 400 Stunden Benutzung, nicht notwendig sein.

Nach zweimonatiger Benutzung sollten Sie die Ränder des Laufbandes anheben und die Oberfläche des Laufbretts befühlen. Gehen Sie so weit wie möglich in die Fläche. Wenn Sie das Silikon ertasten können ist eine Schmierung nicht notwendig. Sollte sich die Oberfläche jedoch trocken anfühlen, befolgen Sie bitte die folgenden Anweisungen:
Bitte benutzen Sie ein Silikon, das keine Erdölkomponenten enthält.

Wie schmiere ich mein Laufband?

1. Positionieren Sie das Laufband so, dass sich der Saum oben und in der Mitte der Lauffläche befindet.
2. Führen Sie die Spraydüse in die Schmiermittel-Dose ein.
3. Positionieren Sie die Spraydose zwischen dem Laufband und der Lauffläche ca. 15 cm von der vorderen Kante des Laufbands entfernt, indem Sie eine Seite des Laufbands leicht anheben. Geben Sie von dem Silikonspray auf das Laufbrett und arbeiten Sie sich von vorne nach hinten vor. Wiederholen Sie diese Schritte auf der anderen Seite des Laufbands. Sprühen Sie ca. 4 Sekunden auf jeder Seite.
4. Lassen Sie das Silikon eine Minute einwirken, bevor Sie das Laufband wieder benutzen.

Sprühen Sie von vorne nach hinten

GARANTIE

Lesen und befolgen Sie unbedingt die Aufbau- und Betriebsanleitung bevor Sie das Gerät in Gebrauch nehmen.

Garantieumfang: Smooth Fitness garantiert dem ursprünglichen Käufer, dass jedes neue Produkt frei von Verarbeitungs- und Materialfehlern ist.

Die Garantie gilt nur für den Einsatz des Gerätes im Heimbereich.

Dauer der Garantie: Die Dauer der Garantie auf dieses Produkt für den Einsatz im Heimbereich gilt ab Datum des Kaufes und gliedert sich auf wie folgt:

Rahmen	Motor	Elektronische Komponenten	Sonstige Anbauteile	Instandsetzungskosten
30 Jahre	10 Jahre	2 Jahre	2 Jahre	2 Jahre

- Smooth Fitness übernimmt für eine Garantiezeit von 2 Jahren die Kosten für den Versand von Ersatzteilen.
- Smooth Fitness behält sich das Recht vor, beschädigte Teile auf unsachgemäßen Gebrauch zu untersuchen.

Zum Nachweis der Garantiezeit ist eine Kopie des Kaufbelegs notwendig. Es wird empfohlen, den original Kaufbeleg gemeinsam mit dieser Anleitung aufzubewahren.

Selbstverständlich stehen wir Ihnen auch nach Ablauf der Garantiezeit jederzeit unter der unten aufgeführten Telefonnummer zu Verfügung, um mit Rat und Tat zur Seite zu stehen.

Jegliche Maßnahmen, sei es die Reparatur oder der Austausch der betroffenen Teile bzw. des Produkts, liegen im alleinigen Ermessen von Smooth Fitness und deren anerkannten Service Partnern. Sollten Reparaturen notwendig sein, liegt es im Ermessen von Smooth Fitness, ob die Reparatur vor Ort, oder, nach Rücksendung im Service Center vorgenommen wird.

Reparierte bzw. ausgetauschte Teile gliedern sich in die verbleibende Garantielaufzeit des Originalprodukts ein. Jegliche technische Beratung zur Benutzung des Produkts, die der Kunde vor oder nach der Lieferung erhält, erfolgt kostenfrei und nach bestem Wissen und Gewissen von Smooth Fitness. Die Befolgung der erfolgten Beratung geschieht jedoch auf eigenes Risiko.

Einlösen der Garantieleistungen: Im Garantiefall kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 8105924. Um sicher zu stellen dass wir Ihnen schnell helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

- Name oder Nummer Ihres Models (auf dem Deckblatt Ihrer Anleitung);
- die Seriennummer (auf dem Rahmen Ihres Geräts); und
- die Bezeichnung des Ersatzteils sowie dessen Bestellnummer.

Garantieeinschränkungen: Diese Garantie deckt keine Schäden und Probleme, die durch Unfall, unsachgerechten Aufbau, übersehene Warnhinweise, unsachgemäße Anwendung, Missbrauch, oder Transportschäden entstehen. Smooth Fitness gibt keine Garantie für Schäden, die durch Reparaturen oder Manipulationen am Gerät entstehen, die durch nicht-autorisierte Reparaturwerkstätten vorgenommen wurden.
Unsachgemäße Lagerung des Geräts außerhalb des Wohnbereichs, z.B. in der Garage, kann die Garantieansprüche einschränken.

Diese Garantie gilt nicht für Produkte, die an Ziele außerhalb von Deutschland, Österreich und England verschifft oder verschickt wurden. Die Garantie ist ebenfalls nicht gültig wenn das Produkt im kommerziellen Bereich oder Verleih eingesetzt wird. Folgeschäden werden durch diese Garantie nicht abgedeckt.

ES GELTEN DIE GESETZLICHEN BESTIMMUNGEN DES JEWEILIGEN VERKAUFSLANDES. DIESE GARANTIE ERSETZT AUSDRÜCKLICH JEGLICHE SONSTIGE GARANTIEVEREINBARUNG. DIE GARANTIEZEIT BEGINNT MIT DEM KAUF DES PRODUKTS. SMOOTH FITNESS HAFTET NICHT FÜR FOLGESCHÄDEN DURCH BESCHÄDIGTE TEILE. DIE HAFTUNG VON SMOOTH FITNESS BESCHRÄNKT SICH AUSSCHLIESSLICH AUF DIE OBEN GENANNTEN LEISTUNGEN SOWEIT NICHT VOM GESETZGEBER ANDERS GEREGELT.

Für Hilfe beim Aufbau, oder um Ersatzteile zu bestellen, kontaktieren Sie bitte das Smooth Fitness Service Center unter Tel. + 49 (911) 376574732. Um den Vorgang zu erleichtern halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit:

WICHTIGE SCHRITTE

Warnung:

Bevor Sie dieses Produkt benutzen, sollten Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen lassen. Regelmäßiges und anstrengendes Training sollte erst von Ihrem Arzt genehmigt werden. Sollten sich durch das Training mit diesem Produkt irgendwelche Probleme einstellen, hören Sie mit dem Training auf und suchen Sie Ihren Arzt auf. Ein angemessenes Benutzen dieses Produkts ist unbedingt erforderlich. Lesen Sie die Anleitung aufmerksam durch bevor Sie mit dem Training beginnen.

Bitte lassen Sie während des Trainings und/oder ohne Aufsicht, keine Kinder in die Nähe des Gerätes.

Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung, einschließlich Sportschuhen. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich im Gerät verfangen könnte.

Stellen Sie sicher, dass vor dem Training alle Schrauben und Teile festgezogen sind. Regelmäßige Wartung wird für alle Geräte vorausgesetzt um einen guten Zustand beizubehalten.

Bevor Sie beginnen:

Wie Sie ihr Trainingsprogramm beginnen hängt von Ihrer körperlichen Verfassung ab. Sollten Sie seit einigen Jahren nicht aktiv gewesen sein oder deutliches Übergewicht haben, müssen Sie langsam beginnen und Ihre Trainingszeit nur langsam, Woche für Woche um einige Minuten verlängern.

Anfangs sind Sie vielleicht nur einige Minuten dazu in der Lage in Ihrem Zielpuls zu trainieren. Ihre Fitness sollte sich jedoch bereits in den ersten 6–8 Wochen steigern. Seien Sie jedoch nicht enttäuscht wenn es länger dauert. Es ist wichtig, dass Sie in Ihrer eigenen Geschwindigkeit trainieren. Schließlich sollten Sie in der Lage sein, 30 min am Stück zu trainieren. Umso besser Ihre Fitness wird, desto intensiver müssen Sie trainieren um Ihren Zielpuls zu erreichen. Bitte beachten Sie folgende Grundsätze:

- Befragen Sie Ihren Arzt bevor Sie mit einem Fitnessprogramm beginnen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt bezüglich Ihrer Fitness- und Diätvorhaben beraten und ein persönliches Programm zusammenstellen.

- Starten Sie Ihr Trainingsprogramm langsam und setzen Sie sich vorerst kleine, realistische Ziele, die Sie mit Ihrem Arzt festlegen sollten.

- Kombinieren Sie Ihr Programm mit anderen Ausdauersportarten wie Laufen, Joggen, Schwimmen, Tanzen, und Fahrradfahren. Beobachten Sie Ihre Pulswerte regelmäßig. Falls Sie kein Pulsmessgerät besitzen, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen wie man ohne Gerät seinen Puls, an Hals oder Handgelenk, fühlen kann. Ermitteln Sie Ihre Pulsobergrenze, die von Alter und Kondition abhängig ist.

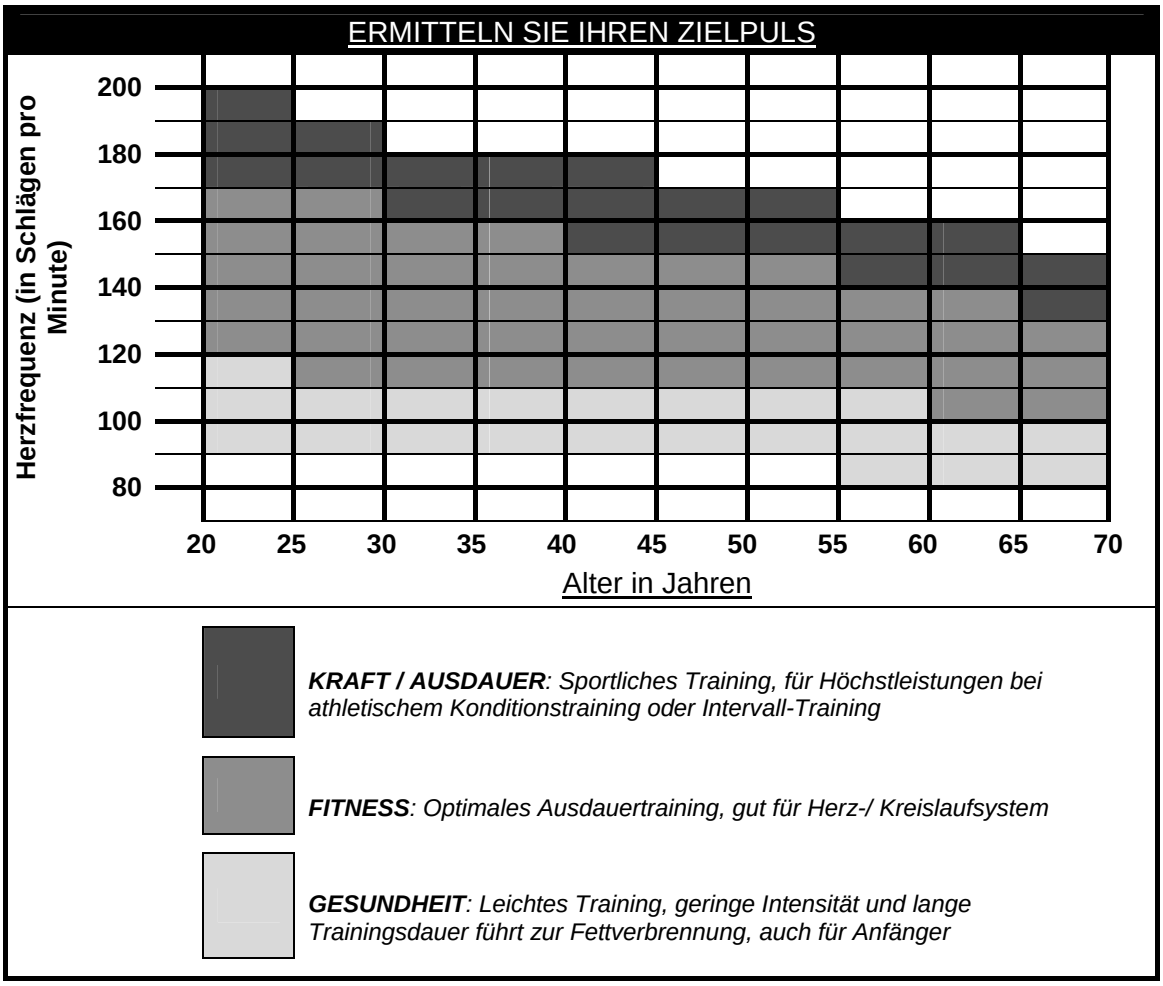
- Nehmen Sie während des Trainings möglichst viel Flüssigkeit zu sich, Um Dehydration zu vermeiden, müssen Sie die Flüssigkeit ersetzen, die Sie beim Training verlieren. Achten Sie aber darauf, dass die Getränke nicht zu kalt sind, sondern etwa Zimmertemperatur aufweisen.

ZIELPULS

Der Puls:

Um sicher zu sein, dass Ihr Herz in Ihrem Zielpuls schlägt, sollten Sie mehr darüber erfahren wie Sie Ihren Puls beobachten und messen können. Die einfachste Art seinen Puls zu fühlen, ist an der linken und rechten Halsseite, zwischen Luftröhre und Halsmuskeln die Halsschlagader zu ertasten. Zählen Sie wie oft ihr Herz in 10 Sekunden schlägt und multiplizieren Sie diese Zahl mit 6. So erhalten Sie die Anzahl der Herzschläge pro Minute.

Wie schnell sollte ihr Herz beim Ausdauertraining schlagen? Schnell genug, um den Zielpuls zu erreichen und darin zu bleiben. Der Zielpuls ist eine Herzfrequenz, die sich über Ihr Alter und Ihre Kondition ermitteln lässt. Benutzen Sie die folgende Tabelle um ihren eigenen Zielpuls zu ermitteln:



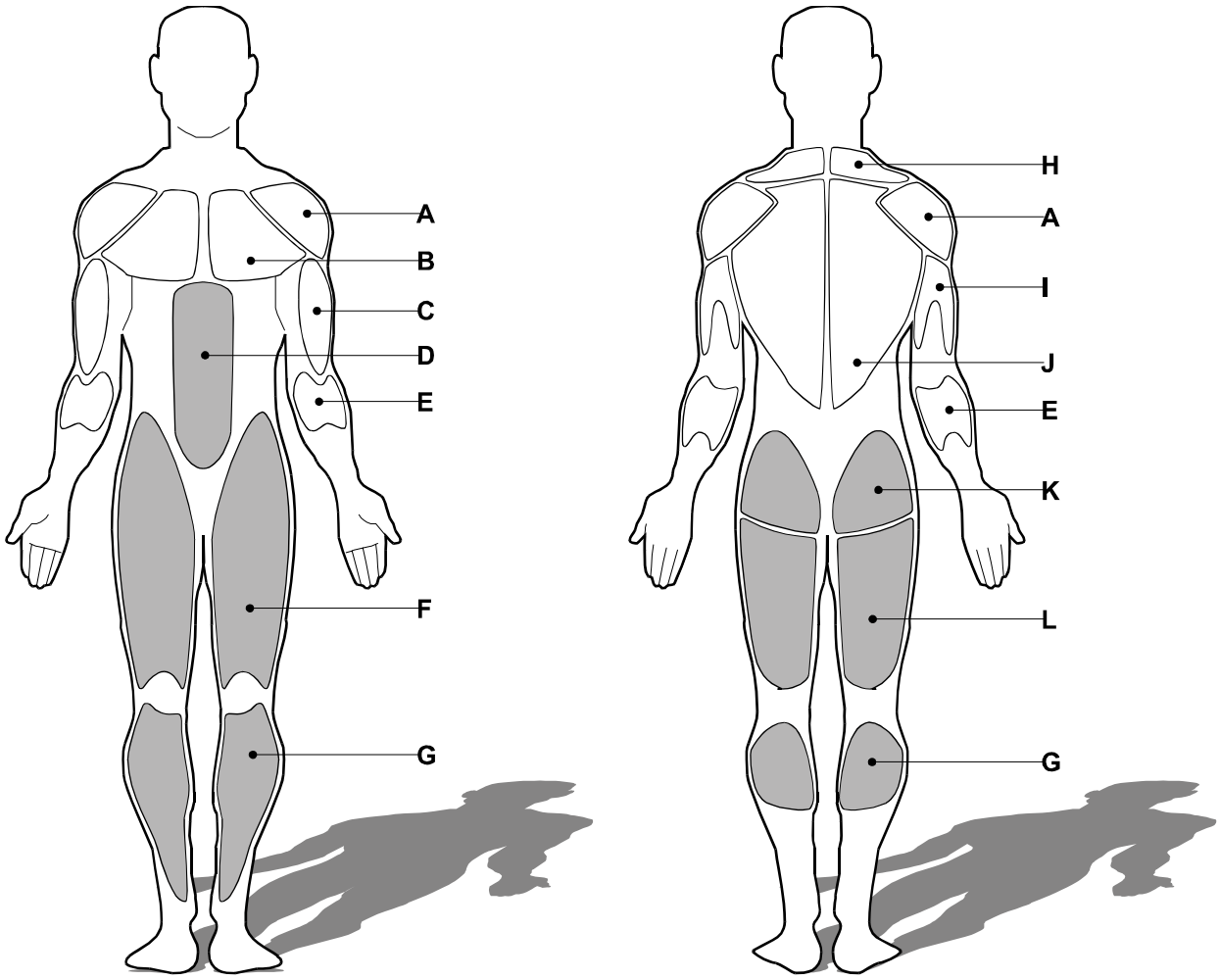
Aerobes Training:

Aerobe Übungen sind alle Aktivitäten, bei denen über Ihr Herz und Ihre Lungen Sauerstoff in Ihre Muskeln geleitet wird. Diese Übungen werden Ihre Lungen und Ihr Herz, welches ja der wichtigste Muskel in Ihrem Körper ist, trainieren. Aerobe Fitness erreicht man durch alle Aktivitäten, bei denen die großen Muskelgruppen, wie Arme, Beine und Gesäß beteiligt sind. Ihr Herz schlägt dabei schnell und Sie atmen tief. Aerobe Übungen sollten unbedingt Teil Ihres Trainingskonzeptes sein.

MUSKELUEBERSICHT

Beanspruchte Muskelgruppen:

Das Trainingsprogramm dieses Produkts ist vornehmlich auf die unteren Muskelgruppen des Körpers ausgerichtet. Diese Muskelgruppen sind in der folgenden Übersicht grau hinterlegt.



Schultermuskeln	**A**	**B**	**Brustmuskeln**
Bizepsmuskeln	**C**	**D**	**Unterleibsmuskeln**
Unterarmmuskeln	**E**	**F**	**Gluteus Maximus**
Wadenmuskeln	**G**	**H**	**Trapezmuskeln**
Trizeps	**I**	**J**	**Rückenmuskeln**
Gesäßmuskeln	**K**	**L**	**Oberschenkelmuskeln**

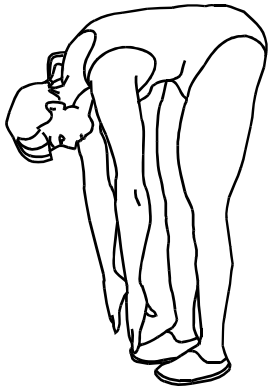
DEHNÜBUNGEN

Warm up and cool down:

Aufwärmen und Abwärmen:
Eine erfolgreiche Trainingseinheit besteht aus dem Aufwärmen, Aerobic-Übungen, und dem Abkühlen. Machen Sie das komplette Programm mindestens 2–3 Mal die Woche, mit jeweils einem Tag Pause zwischen den Trainingstagen. Nach einigen Monaten können Sie Ihr Training auf 4–5 Mal die Woche erhöhen.
Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings und sollte jeder Einheit vorausgehen. Es bereitet Ihren Körper auf anstrengendere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, sowie Ihren Kreislauf und Pulsschlag anregt. Außerdem gelangt dadurch mehr Sauerstoff in Ihre Muskeln. Wiederholen Sie die Übungen am Ende ihres Trainings um Muskelschmerzen vorzubeugen. Wir empfehlen die Aufwärm- und Abkühlübungen auf den folgenden Seiten::

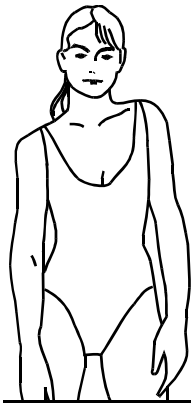
Zehen berühren:

Beugen Sie sich langsam aus der Taille nach vorne. Lassen Sie ihren Rücken und Ihre Schultern entspannt während Sie versuchen mit den Händen so weit wie möglich nach unten zu kommen. Halten Sie den tiefsten Punkt für 15 Sekunden.



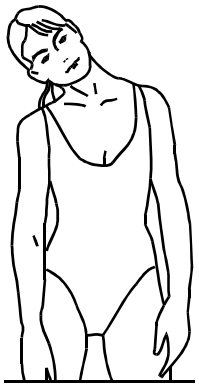
Schultern heben:

Heben Sie Ihre rechte Schulter zu Ihrem Ohr. Dann heben Sie die linke Schulter für einen Zähler zum Ohr während Sie die rechte Schulter wieder entspannen. Machen Sie eine Schulterhebung pro Zähleinheit.



Kopf roller:

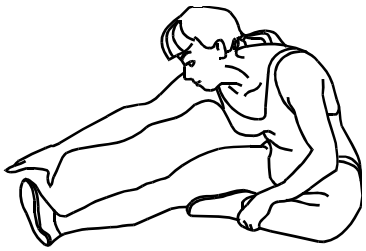
Rollen Sie Ihren Kopf für eine Zähleinheit nach rechts und achten Sie auf die Dehnung Ihrer linken Halsseite. Dann rollen Sie Ihren Kopf für eine weitere Zähleinheit nach hinten indem Sie Ihr Kinn nach oben strecken und Ihren Mund offen lassen. Dann drehen Sie Ihren Kopf für eine Zähleinheit nach links. Schließlich lassen Sie Ihren Kopf für eine Zähleinheit auf die Brust fallen.



DEHNÜBUNGEN

Oberschenkel dehnen:

Setzen Sie sich hin und strecken Sie Ihr rechtes Bein aus. Legen Sie die Sohle Ihres linken Fußes an die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels. Versuchen Sie nun die Zehen Ihres rechten Fußes zu berühren. Halten Sie die weiteste Stellung für 15 Zähler. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie die Übung mit dem linken Bein..



Innere Oberschenkel dehnen:

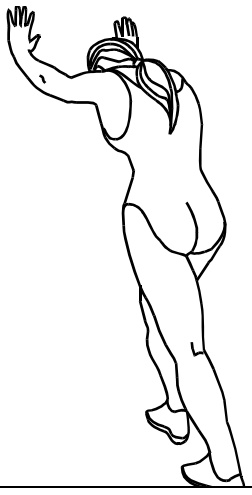
Setzen Sie sich hin und legen Sie Ihre Fußflächen aneinander während ihre Knie nach außen zeigen. Ziehen Sie beide Füße möglichst nah an Ihren Schoß heran. Mit den Ellenbogen drücken Sie nun vorsichtig Ihre Knie in Richtung Boden. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden.

Seiten dehnen:

Öffnen Sie Ihre Arme und führen Sie diese über ihren Kopf. Greifen Sie nun mit dem rechten Arm für eine Zähleinheit so weit wie möglich in Richtung Decke. Beachten Sie die Dehnung Ihrer rechten Seite. Wiederholen Sie die Übung mit dem linken Arm..

Waden dehnen:

Lehnen Sie sich mit den Armen voran gegen eine Wand, mit dem linken Bein vor dem rechten. Lassen Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß locker auf dem Boden. Beugen Sie nun Ihr linkes Bein und lehnen Sie sich nach vorne indem Sie Ihre Hüfte in Richtung der Wand bewegen. Halten Sie die Stellung für 15 Sekunden und wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein..



PROBLEMBEHANDLUNG

Troubleshooting
Problembehandlung:

BEACHTEN: Berühren Sie niemals die interne Verkabelung des Geräts ohne vorher den Hersteller konsultiert zu haben.

Das Laufband startet nicht:

1. Sorgen Sie dafür dass für das Gerät in eine Überspannungsschutzsteckdose verwendet wird. Prüfen Sie ob die Überspannungsschutzsteckdose an einer in einer geerdete Steckdose angeschlossen ist und die Überspannungssteckdose eingeschaltet ist. Beachten Sie dass die Vorgaben aus dem Kapitel Stromversorgung in dieser Anleitung erfüllt sind.

2. Überprüfen Sie den Stromunterbrechungsschalter an der Vorderseite des Laufbands. Schalten Sie ihn aus, warten Sie 5 Minuten und drücken Sie den Schalter erneut.

3. Überprüfen Sie die Haussicherung und die Sicherung für den Raum in dem Sie die das Laufband betreiben wollen. Falls Sie herausgesprungen ist, aktivieren Sie diese wieder, oder lassen Sie diese von einem Elektriker ersetzen.

4. Lassen Sie die Steckdose von einem Elektriker auf korrekte Spannung überprüfen.

Das Laufband schaltet sich während dem Gebrauch ab:

1. Überprüfen Sie den Stromunterbrechungsschalter an der Vorderseite des Laufbands. Schalten Sie ihn aus, warten Sie 5 Minuten und drücken sie den Schalter erneut. Sollte das Laufband immer noch nicht funktionieren, dann rufen Sie einen Elektriker.

2. Überprüfen Sie die Haussicherung und die Sicherung für den Raum in dem Sie das Laufband betreiben wollen. Falls die Sicherung herausgesprungen ist, aktivieren Sie diese wieder, oder lassen Sie diese von einem Elektriker ersetzen.

Das Laufband verlangsamt sich während dem Gebrauch:

1. Überprüfen Sie dass das Laufband mit einer Überspannungsschutzsteckdose angeschlossen ist. Das Kabel sollte eine Länge von 1,50m nicht überschreiten. Prüfen Sie ob die Überspannungsschutzsteckdose an einer geerdeten Steckdose eingesteckt ist.

Das Laufband verrutscht, oder befindet sich nicht mittig auf der hinteren Rolle:

Beachten Sie den Abschnitt “Einstellen des Laufbandes” in dieser Anleitung.

Smooth Fitness LLC
PO BOX 436
Farnborough
GU14 4BS
United Kingdom

Phone: 0800-09 72 100
mail: info@smoothfitness.co.uk

Website:
www.smoothfitness.co.uk

Smooth Fitness LLC
Sandrartstrasse 28
90419 Nürnberg
Germany

Tel. + 49 (911) 376574732
Fax. + 49 (911) 376574739
mail: info@smoothfitness.de

Website:
www.smoothfitness.de